

Pescado con Espinaca

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Los filetes de bacalao se sofríen en una sartén hasta dorarlos y se mezclan con una salsa de tomate y espinaca apetitosa para un plato de pescado fácil de preparar. Cubiertos con aceitunas y servidos con su acompañamiento favorito, hacen una comida rápida.

Ingredientes

- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1 libra** filetes de bacalao sin piel
- 1** cebolla amarilla (pelada y picada en trozos de 1/4 pulgadas)
- 2 clavos** ajo (pelado y picado finamente)
- 2 tazas** tomates en cubos bajos en sodio enlatados (o tomates frescos)
- 1/2 taza** agua
- 2 tazas** espinaca congelada (picada en trozos gruesos)
- 1/4 taza** aceitunas kalamatas (o cualquier otra aceituna griega picada gruesa)

Preparación

1. Ponga la sartén sobre la cocina a fuego alto. Cuando esté caliente, añada 1½ cucharadita de aceite.
2. Añada el pescado. Cocine por unos 5 minutos de cada lado, hasta que esté bien dorado. Retire el pescado y colóquelo en un plato y cúbralo.
3. Recaliente la sartén a fuego medio. Añada la 1½ cucharadita de aceite restante, la cebolla y el ajo. Cocine por unos 7 minutos. Añada los tomates y el



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	194	
Grasa total	6 g	9%
Proteínas	25 g	
Carbohidrato	12 g	4%
Fibra dietética	6 g	24%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	255 mg	11%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/4 tazas
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

agua. Cocine por unos 10 minutos, hasta que la mezcla esté espesa y pase de un color rojo brillante a un color naranja.

4. Regrese el pescado a la sartén con la mezcla de tomate. Cubra con espinaca y espolvoree con aceitunas. Tape la sartén. Cocine por unos 2 minutos sobre fuego bajo hasta que la espinaca despidan vapor. Sirva inmediatamente.

Notas

*Pruebe esta receta con otro pescado blanco, tal como tilapia, abadejo o bagre.

*Se pueden usar tomates frescos en lugar de tomates enlatados.