



Pescado con verduras en papel de aluminio

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Papel de aluminio
Asadera

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 filetes de pez blanco (tilapia, bacalao, perca, etc.) de 4 oz (congelados o frescos)
2 tazas de mezcla de verduras (fresca o congelada), cortadas en trozos de 1/2 pulgada
1 cebolla pequeña, en dados
1 cucharadita de jugo de limón O limón fresco, finamente cortado
1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de condimento italiano de Celebrate Your Plate O 2 cucharas de hierbas frescas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 450 grados.
3. Separe 4 piezas de papel de aluminio de aproximadamente 12 pulgadas de largo. Coloque las 4 piezas en la asadera.
4. Divida las verduras en partes iguales entre los cuatro cuadrados de papel de aluminio.
5. Coloque los filetes de pescado sobre las verduras.
6. Espolvoree el pescado con el ajo en polvo y el condimento italiano.
7. Rocíe el pescado con jugo de limón (o coloque las rebanadas de limón encima). Doble los extremos del papel de aluminio para juntarlos y formar una bolsa.
8. Hornee por 10 minutos. El pescado debe poder desmenuzarse fácilmente con un tenedor cuando esté cocido.

Información nutricional:

Calorías 140
Grasas totales 2.5 g
Sodio 60 mg
Carbohidratos totales 6 g
Proteína 25 g