



# 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. Corte 4 trozos de papel de aluminio de aproximadamente 12 pulgadas de largo y colóquelos en una 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