



Pescado crujiente al horno con parmesano

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 20 minutos | Tiempo total:
35 minutos

Equipamiento: 2 tazones pequeños, plato
playo o asadera, asadera

Utensilios: Cuchara para revolver, tazas y
cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

3/4 taza de pan rallado común

1/4 taza de queso parmesano, rallado

1/8 cucharadita de pimentón

1/4 cucharadita de tomillo molido

1/4 cucharadita de cebolla en polvo

3/4 taza de leche con bajo contenido de grasa

2 libras de filetes de pescado blanco (por ejemplo,
tilapia y bacalao)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 450 grados. Rocíe la asadera ligeramente con aerosol antiadherente.
3. En un tazón pequeño, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, el pimentón, el tomillo y la cebolla en polvo.
4. Coloque el pan rallado en un plato playo o una asadera.
5. Agregue la leche a un tazón pequeño. Sumerja los filetes de pescado en un tazón con leche. Presione el pescado firmemente hacia abajo en el pan rallado para cubrir todos los lados. Deseche las sobras de pan rallado y leche.
6. Coloque el pescado sobre la asadera en una sola capa. Hornee hasta que el pescado esté blanco y se desmenuce fácilmente en la parte más gruesa, aproximadamente de 15 a 18 minutos, según el espesor del pescado. (La temperatura interna segura para preparar pescado es de 145 grados).

Información nutricional:

Calorías 140

Grasas totales 2g

Sodio 260mg

Carbohidratos totales 9g

Proteína 21g