¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Filetes de Swai (Pescado Pangasius) al Horno

Porciones: 8

Ingredientes

2 filetes (de 4 oz) de pescado Swai
Sal y pimienta negra al gusto
1 cucharada de aceite de oliva, o lo que sea necesario
1 cebolla picada
1 diente de ajo, picado
1 lata (14.5 onzas) de mini tomates cortados en cubitos

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F (200 grados C).
2. Coloque el pescado Swai en una cazuela de vidrio y sazone con sal y pimienta negra.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio; cocine y revuelva la cebolla hasta que se ablande, aproximadamente 10 minutos. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, aproximadamente por 1 minuto.
4. Vierta los tomates sobre la mezcla de cebolla; cocina y revuelva hasta que se caliente, aproximadamente por 5 minutos. Coloque el tomate sobre el pescado con una cuchara.
5. Hornee en el horno precalentado hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente por 20 minutos.

Adapted from allrecipes.com

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	260	
Grasa Total	14g	21%
Grasa Saturada	2.5g	13%
Grasa Trans		
Colesterol	57mg	19%
Sodio	470mg	19%
Carbohidrato	12g	4%
Fibra Dietética	3g	11%
Azúcares	7g	
Proteína	19g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.