



365 KCAL POR
PORCIÓN



Pescado a las hierbas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:



INGREDIENTES POR PERSONA:



- 1 FILETE DE PESCADO DE 100G
- ZUMO DE 1 LIMÓN
- 1 PZA. DE CALABAZA ALARGADA
- ½ TAZA DE ZANAHORIA
- PIMIENTA
- AJO PICADO
- 2 TOSTADAS DE MAÍZ HORNEADAS
- ¼ TAZA DE CEBOLLA MORADA
- 2 CUCHARADITAS DE ACEITE CANOLA

- 4 FILETES DE PESCADO DE 100G
- ZUMO DE 4 LIMONES
- 4 PZAS. DE CALABAZA ALARGADA
- 2 TAZAS DE ZANAHORIA
- PIMIENTA
- AJO PICADO
- 8 TOSTADAS DE MAÍZ HORNEADAS
- 1 TAZA DE CEBOLLA MORADA
- 8 CUCHARADITAS DE ACEITE CANOLA

PROCEDIMIENTO:



1. COCINAR EL FILETE CON EL ZUMO DE LIMÓN, LAS FINAS HIERBAS Y EL AJO PICADO.
2. REBANAR LAS CALABACITAS Y LAS ZANAHORIAS PARA FREÍRLAS CON EL ACEITE Y LA PIMIENTA.
3. COLOCAR EN EL PLATO EL FILETE Y LUEGO LAS VERDURAS.
4. REBANAR LA CEBOLLA MORADA Y AÑADIRLA ENCIMA DEL PESCADO. ACOMPAÑAR CON TOSTADAS.
5. ¡DISFRUTA!

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:



- ACEITE S/P: 2 PORCIONES
- VERDURAS: 1.5 PORCIONES
- AOA: 2.5 PORCIONES