

**PESCADO CON PAPAS GLASEADAS** 0.6 porciones**INGREDIENTES**

- 3 porciones de filete de pescado [120 g]
- 1/4 cucharada de jengibre fresco [2 g] para la cocción del pescado
- 1 cucharadita de pimienta blanca en polvo [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2 cucharaditas de jengibre rallado [4 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 1 cucharadita de salsa de soya [5 g]
- 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g]
- 3/4 taza de papa picada [128 g]
- 1/2 cucharadita de salsa teriyaki [3 g]
- 1 taza de perejil crudo picado [60 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º** Coloca el pescado sobre aluminio, sazónalo con sal, pimienta y el jengibre y cocina al vapor 10 minutos. Para las papas, en una olla derrite la mantequilla a fuego medio y dora las papas por 2 minutos, sazónalo con pimienta, y agrega salsa Teriyaki, mezcla hasta integrar todo. Reserva. En un bowl mezcla la salsa de soya con el aceite de oliva y la pimienta hasta incorporar. Reserva. En un sartén dora el jengibre y agrega la cebolla de cambrey y la salsa anterior, cocina por 2 minutos y reserva. Sirve sobre un plato extendido con el pescado bañado de la salsa, decoralo con ajonjolí negro y rodajas de limón amarillo, y coloca a un lado las papas.
- 2º** OJO!!! SI OPATAS POR ESTE PLATILLO, NO DEBERÁS ACOMPAÑAR CON TORTILLA O TOSTADA, SOLO ESTE PLATILLO Y ENSALADA APARTE.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [547 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	504 kcal	25 %
GRASA	4 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
COLESTEROL	21 mg	114 mg	38 %
SODIO	838 mg	4582 mg	191 %
H. CARBONO	7 g	41 g	14 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	8 g	43 g	—