



PESCADO EN PAPEL

El pescado empapelado es rápido de hacer. Pero no debe usarse el papel de aluminio, en su lugar utiliza papel de horno.

🕒 10 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado blanco (gallo, dorada, lubina, bacalao...) [174 g]
- 1 Taza picada de zanahoria [128 g]
- 1 Taza en trozos de calabacín (zucchini) [124 g]
- 1/2 Taza picada de pimiento [68 g]
- 1/2 Pieza mediana de limon [29 g]
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva [9 g] con ajo y perejil

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: • Prepara los filetes de pescado y sécalos con papel absorbente. • Lava y corta las verduras en tiras finas.
- 2º Montar el pescado empapelado: • Corta dos rectángulos grandes de papel de horno (uno para cada filete). • Coloca un filete en el centro de cada rectángulo. Añade una porción de zanahoria, calabacita y pimiento encima del pescado. • Rocía con una cucharadita de aceite de oliva, exprime un poco de jugo de limón y sazona con sal, pimienta y las hierbas de tu elección.
- 3º Cerrar el paquete: • Dobla el papel sobre el pescado y las verduras, sellando bien los bordes para formar un paquete cerrado.
- 4º ornear: • Precalienta el horno a 200 °C. También puedes hacerlo en la freidora de aire. • Coloca los paquetes en una bandeja para hornear y cocina durante 15 minutos. El pescado estará listo cuando se desmenuce fácilmente con un tenedor.
- 5º Servir: • Abre los paquetes con cuidado para evitar el vapor caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [531 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	49 g	98 %
H. CARBONO	4 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	37 mg	199 mg	8 %