



PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS

El pescado empapelado es una cena ligera y deliciosa. Al cocinarse en su propio jugo, conserva todo su sabor y nutrientes.

 10 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 filets de pescado tilapia [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]

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 aluminio [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: • Dobra el papel aluminio sobre el pescado y las verduras, sellando bien los bordes para formar un paquete cerrado.
- 4º ornear: • Precalienta el horno a 200 °C. • 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. Sirve directamente en el papel o transfiere a un plato. ¡Disfruta de una cena ligera y llena de sabor!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [531 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	395 kcal	20 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	19 mg	99 mg	33 %
SODIO	37 mg	199 mg	8 %
H. CARBONO	4 g	21 g	7 %
AZÚCARES	2 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	9 g	49 g	—