



PESCADO A LA MEXICANA EMPAPELADO CON CHAMPIÑONES Y QUESO VEGANO

Este platillo combina la frescura de los vegetales con la suavidad del pescado, complementado por el toque cremoso del queso vegano derretido. Al cocinarse empapelado, los sabores se concentran y el pescado queda jugoso y lleno de aroma.

 15 minutos 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 fillets de pescado tilapia [174 g]
- 1/2 Taza de champiñones enlatados [78 g]
- 1 porcion de queso vegetal tipo chihuahua Serylu [50 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Pieza mediana de limon [29 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparación de ingredientes: • Lava y rebana los champiñones. • Pica el jitomate en cubos pequeños y la cebolla en rodajas finas. • Precalienta el horno a 180 °C [350 °F].
- 2º Sazonar el pescado: • Coloca los filetes de pescado en un plato. • Rocía con jugo de limón y pimienta al gusto. • Deja reposar mientras preparas el resto de los ingredientes.
- 3º Salteado de champiñones: • Calienta una sartén con una cucharada de aceite de oliva. • Saltea los champiñones durante 3-4 minutos hasta que estén dorados y suelten su jugo. • Agrega un poco de sal y pimienta. Reserva.
- 4º Armado del empapelado: • Coloca cada filete de pescado en el centro de una hoja de papel aluminio. • Encima, distribuye el jitomate, los champiñones salteados y el chile serrano si decidiste usarlo. • Agrega una porción generosa de queso vegano rallado. • Rocía con un chorrito de aceite de oliva y un toque extra de jugo de limón si lo deseas. • Cierra bien el papel aluminio formando un paquete hermético.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [447 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	423 kcal	21 %
GRASA	3 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	22 mg	99 mg	33 %
SODIO	150 mg	671 mg	28 %
H. CARBONO	6 g	26 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	51 g	—