



FILETE DE PESCADO AL LIMÓN Y ESPÁRRAGOS

Este platillo es ligero, fresco y delicioso. El pescado se cocina con un toque de limón, resaltando su sabor natural. Se acompaña de arroz suave y espárragos salteados, creando un plato balanceado y sin gluten.

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Filete de pescado tilapia crudo (116 g)
- 1/2 taza de espárragos (67 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el pescado 1. Seca el filete de pescado con una servilleta de papel. 2. Exprime el jugo de un limón sobre el filete. 3. Espolvorea una pizca de sal y pimienta por ambos lados.
- 2º Cocinar el pescado 1. Coloca una sartén grande en la estufa y enciende el fuego a temperatura media. 2. Añade una cucharadita de aceite de oliva y deja que se caliente durante 30 segundos. 3. Coloca el filete de pescado en la sartén con cuidado. 4. Cocina por 3-4 minutos sin moverlo. 5. Con una espátula, voltea el pescado y cocina otros 3-4 minutos del otro lado. 6. Retira el pescado del fuego y colócalo en un plato.
- 3º Cocinar los espárragos 1. Lava los espárragos bajo un chorro de agua fría. 2. Corta la parte dura del tallo [aproximadamente 2 cm del extremo inferior]. 3. En la misma sartén donde cocinaste el pescado, añade 1 cucharadita de aceite de oliva. 4. Coloca los espárragos en la sartén y saltea durante 4 minutos, moviéndolos ocasionalmente. 5. Espolvorea un poco de pimienta.
- 4º Servir Acomoda los espárragos junto al pescado. Exprime un poco más de jugo de limón sobre el pescado antes de servir. ¡Listo! Disfruta de una comida ligera y saludable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (188 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	165 kcal	8 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	31 mg	58 mg	19 %
SODIO	33 mg	62 mg	3 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	—