

**PESCADO EMPANIZADO** 30 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 4 filetes de pescado (480 g)
- 1 taza de harina de trigo pasada por un colador (128 g)
- 2 piezas de huevo batidos (100 g)
- 1 taza de pan molido (32 g)
- 4 cucharaditas de aceite (20 g)
- 3 piezas de jitomate asado (360 g)
- 1/4 de pieza de cebolla asada (58 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 2 ramas de cilantro desinfectado y picado finamente

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla sal y pimienta al gusto, espolvorea los filetes y cúbrelos con la harina primero, después el huevo y por último el pan molido. Calienta el aceite y fríelos por ambos lados, colócalos sobre papel absorbente.
- 2º Para la salsa, licúa los jitomates con la cebolla asada, el ajo y sal al gusto, agrega el cilantro y mezcla.
- 3º Acompaña los filetes con la salsa y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (289 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	357 kcal	18 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	52 mg	151 mg	50 %
SODIO	61 mg	177 mg	7 %
H. CARBONO	12 g	36 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	31 g	—