

Pescadilla al Vapor

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 16 oz de pescadilla
- 2 cdta de pimienta negra
- 2 cdta de ajo en polvo
- 2 cdta de cebolla en polvo
- ¼ tz de agua

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Sazone la pescadilla con pimienta negra, ajo y cebolla en polvo.
3. Verta ¼ tz de agua en un sartén. Pongalo a fuego medio. Coloque el pescado en el sartén y tapelo.
4. Cocínelo al vapor por 5 minutos.
5. Quite la tapa del sartén y deje cocinar el pescado por otros 5-10 minutos, o hasta que la carne este de un blanco brillante.
6. Sirva caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Pescado

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 4 oz (132g)

Cantidad por Ración

Calorías 140

%Valor Diario*

Grasa Total 2 g	3%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Cholesterol 95 mg	32%
Sodio 460 mg	20%
Carbohidrato Total 3 g	1%
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares Totales 0 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27 g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 81mg	6%
Hierro 1mg	6%
Potasio 347mg	8%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 3.1