

Alambres de Pescado

INGREDIENTES:

1 lb	Filete de Mero, aproximadamente de 1 pulgada de grueso.
¼ taza	Jugo de limón
¼ taza	Aceite de Oliva
3	Cebollas cortadas en cuadros grandes
1 <i>cuch</i>	Sazonador de hierbas italianas
½ <i>cuch</i>	Tomillo seco machacado
½	Cebolla morada, cortada a lo largo en 3 gajos

PREPARACIÓN:

Precalentar el asador. Corte el pescado en cubos de 1 x 1 pulgada de cada lado. En un recipiente, mezcle el jugo de limón, aceite, cebollas, sazónador de hierbas y el tomillo. Adicione el pescado y asegúrese de cubrirlo con la mezcla. Marine por lo menos 5 minutos pero no más de 1 hora. Separe la cebolla en capas. Ensarte un cuadro de cebolla y uno de pescado alternando, usando 4 piezas de pescado y 5 de cebolla. Coloque los alambres en la parrilla y ase a 4 pulgadas del calor por 2-2.5 minutos de cada lado o hasta que el pescado deje de estar translúcido.

Porcione: 4

1 Porción= 1 Alambre

Información Nutricional por Porción:

295 calorías, 4g carbohidratos, 30g proteínas, 17g grasa,
82mg sodio, 48mg colesterol, 0g fibra