

Filete de Pescado Asado

INGREDIENTES:

- 6 Filetes de Pescado (1/3 lb aprox., cada uno)
- 2 Cuch Mayonesa baja en grasa
- 1 Cuch Condimento de hierbas con limón
- Páprika al gusto
- Rebanadas de limón y perejil para usar como guarnición.

PREPARACIÓN:

Precalentar el asador o comal. Enjuague el pescado y seque ligeramente. Unte ligeramente por ambos lados del pescado con mayonesa. Coloque en el asador o en el comal (ligeramente engrasado con spray). Espolvoree encima el condimento de hierbas con limón y la pprika. Ase durante 3-4 minutos, o hasta que este cocido. Adorne con rebanadas de limón y perejil. Sirva inmediatamente.

Porciones: 6

1 Porción = 1 filete

Información Nutricional por Porción:
180 calorías, 1g carbohidratos, 28g proteína, 6g grasa,
234 mg sodio, 55 mg colesterol, 0g fibra