

Pescado Horneado al Limón

INGREDIENTES:

- 4 Filetes de pescado (4 oz cada uno)
- ¼ taza Zanahoria en cubitos
- ¼ taza Apio en cubitos
- ¼ taza Cebolla cambray picada
- 2 Cuch Perejil fresco picado
- 2 Limones rebanados finamente

PREPARACIÓN:

Corte 4 pedazos de aluminio de tamaño suficiente para envolver cada filete. Coloque 1 filete de pescado en cada pieza de aluminio. Ponga encima cubitos de zanahoria, apio, cebolla, perejil y termine con rebanadas de limón. Envuelva bien con el aluminio, asegurando las orillas. Ponga los filetes sobre un comal a fuego medio y permita que se cuezan por 25-30 minutos y/o hornéelos durante 15-20 minutos o hasta que este cocido.

Porciones: 4

1 Porción: 4 oz de filete de pescado

Información Nutricional por Porción:

197 calorías, 2 g carbohidratos, 41 g proteínas, 2 g grasa,
137 mg sodio, 99 mg colesterol, 1 g fibra