

PESCADO EMPANIZADO CON FIBRA

1 porción
Costo: \$9.00

INGREDIENTES

- 1 filete de pescado de 80g
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de cereal con fibra triturado
- 1 disparo de aceite en aerosol
- 1 calabaza en rebanadas
- 1 zanahoria en rebanadas
- 1 taza de pasta cocida
- El jugo de un limón

PROCEDIMIENTO

1. Barnizar el filete de pescado con el aceite.
2. Empanizar con el cereal. Hornear a 180° C por 10 minutos o hasta que se cocine.
3. Calentar el disparo de aceite en un sartén.
4. Saltear las verduras y la pasta, agregar el jugo de limón.
5. En un plato acomodar la pasta con verduras al centro y encima el filete de pescado.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	350
Proteínas (g)	25.6
Hidratos de Carbono (g)	56
Fibra (g)	12
Lípidos (g)	7
Vitamina A (mcg RE)	375