



Pescado frito al horno

Rinde: 4 porciones (1 filete por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

Ingredientes

- 1 huevo, ligeramente batido
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de pan rallado
- 1 libra de filetes de tilapia descongelados (4 filetes)
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 lima o limón cortados en rodajas (opcional)

Preparación

1. Calentar el horno a 350°F.
2. Lavar la lima o el limón (si va a usar).
3. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. En un bol pequeño, batir el huevo, la sal y la pimienta.
5. Colocar el pan rallado en otro recipiente pequeño.
6. Pasar primero los filetes de pescado por el huevo y luego por el pan rallado.
7. Derretir la manteca en una fuente para horno poco profunda de 9 pulgadas x 13 pulgadas durante 1 minuto en el horno.
8. Retirar la fuente del horno e inclinarla para cubrir bien toda la superficie con la mantequilla.
9. Colocar los filetes de pescado en la fuente.
10. Hornear durante 15 o 20 minutos sin cubrir o hasta que el pescado se pueda desmenuzar fácilmente con el tenedor.
11. Servir con rodajas de lima o limón (si va a usar).
12. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! En lugar de pan rallado, use cereal sin azúcar molido o galletas molidas.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 Fillet (160g)
Amount Per Serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 460mg	20%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	54%
Vitamin D 9mcg	45%
Calcium 52mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 612mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.