



GLEARNERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

CENA DE PESCADO Y VERDURAS

MATERIALES:

Cuchillo afilado
Tabla de cortar
Papel de aluminio
Cucharas dosificadoras y tazas
Bol mediano
Bandeja para hornear

INGREDIENTES:

1 taza de arroz integral
Aceite en aerosol antiadherente
4 filetes de pescado blanco (4 oz)
1 (16 oz) bolsa de vegetales mixtos congelados
1 cebolla cortada en cubitos
¼ cucharadita de sal
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/4 taza de jugo de limón
2 cucharadas de perejil fresco, picado (opcional)

Rinde 4 porciones

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Prepare el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete. Dejar de lado.
2. Precaliente el horno a 450 ° F.
3. Rasgue cuatro cuadrados grandes de papel de aluminio. Ligeramente costee con spray para cocinar y coloque un filete de pescado en el centro de cada cuadrado.
4. En un tazón grande, agregue vegetales congelados, cebollas, ajo en polvo, sal y jugo de limón. Mezclar bien. Coloque la mezcla de verduras sobre el pescado y cubra con perejil.
5. Pliegue la lámina para hacer paquetes a prueba de fugas y colóquela en una bandeja para hornear. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce con un tenedor. Servir con arroz.

Notas:

- El pescado es una excelente fuente de proteínas y grasas saludables. ¡Intenta incluir pescado en una comida al menos una vez a la semana!
- Pruebe este método de cena de aluminio con otras combinaciones también, como pollo, pimienta y cebolla. ¡Agregue sus condimentos favoritos, hornee y sirva!