



# MANERAS SALUDABLES

## PESCADO



### Consejos!

- El pescado es un alimento de excelente valor nutricional, que aporta proteínas de alta calidad y una amplia variedad de vitaminas y minerales, incluidas las **vitaminas A y D, fósforo, magnesio, selenio y yodo en los peces marinos. ¡El pescado también contiene grasas saludables para el corazón (omega-3)!**
- Pruebe diferentes variedades de pescado, como pescado de roca, bacalao, abadejo, pargo, bagre.
- Pruébelo al horno, a la parrilla, escalfado o a la parrilla, no frito.
- Manténlo congelado.
- Saltee un poco de ajo picado cuando cocine para realzar el sabor del pescado.
- ¡Cocine con una guarnición de arroz integral, papas, pimientos y cebollas!
- Cocínelo de una manera que limite el sodio, la grasa y las calorías sin dejar de ofrecer el sabor que desea.

**Cocer al vapor** ofrece dos beneficios para cocinar pescado: no seca la carne y no requiere grasa adicional. Este método retiene la mayoría de sus nutrientes.

**Escalfar** que se refiere a cocinar el pescado en un líquido hirviendo, es más eficaz con filetes de pescado firmes. Elija un líquido saludable para el escalfado. Ejemplo: caldo de pescado o agua sazonada con cebolla, ajo y hierbas.

**Asar a la parrilla:** el pescado es ideal para la parrilla porque se cocina rápido sin secarse. Solo asegúrese de que las rejillas de la parrilla sean antiadherentes o estén cubiertas de aceite. Asar a la parrilla funciona mejor con pescado entero o filetes gruesos con forma de bistec.

**Asar en el horno:** cuando el clima no sea propicio para asar a la parrilla, intente asar en su horno. Asado es excelente cuando desea una preparación rápida, simple y sin complicaciones con resultados deliciosos.

**Hornear:** esto puede ayudar a preservar algunos de los nutrientes del pescado, como sus ácidos grasos omega-3 y vitamina D. Hornear toma más tiempo que otros métodos de cocción, generalmente de 15 a 20 minutos de tiempo total de cocción. Es posible que necesite un poco de agua para algunos tipos de pescado.

## RECETAS

### Pescado con Hojuelas al Horno con Salsa Tártara \*

#### Ingredientes:

2 libras de filetes de pescado, como tilapia, eglefino, etc.  
4 1/4 tazas de cereal de hojuelas de maíz  
1/3 cucharadita de harina de trigo integral  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 limón mediano  
1/2 taza de mayonesa baja en grasa

2 huevos grandes  
1/4 taza de leche descremada  
Aceite en aerosol antiadherente  
1/4 cucharadita de pimienta negra  
1/2 taza de yogur natural  
3 cdas de condimento de pepinillos dulces

#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350F. Corte los filetes en aproximadamente 8 trozos de tamaño uniforme.
2. En un tazón mediano, tritura los copos de maíz. En un segundo tazón mediano, mezcle la harina, la sal y la pimienta negra. En un tercer tazón, agregue los huevos y la leche, bata con un tenedor.
3. Sumerja cada filete de pescado en la harina, la mezcla de huevo y luego los copos de maíz. Cada pieza debe estar completamente cubierta con hojuelas de maíz.
4. Cubra una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente o ligeramente engrasada. Coloque el pescado en la bandeja para hornear y rocíe ligeramente con aceite en aerosol.
5. Hornee el pescado durante 15-20 minutos, hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor.
6. En un tazón pequeño, agregue la mayonesa y el yogur y bata. Agregue condimento, pimienta negra y 2 cucharaditas de jugo de limón para hacer salsa tártara para el pescado.



# RECETAS

## Pescado Criollo al Horno

### Ingredientes:

4 (4 oz) filetes de pescado  
1 1/2 tazas de arroz integral  
1 cebolla, cortada en cubitos  
1 pimiento, cortado en cubitos

2 dientes de ajo, picados (o 1/2 cdita de ajo en polvo)  
1 lata (8 oz) de salsa de tomate sin sal agregada  
1 cucharadita de chile en polvo  
1/4 cucharadita de pimienta

### Instrucciones:

1. Prepare el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Dejar de lado.
2. Precaliente el horno a 375F.
3. En un tazón mediano, mezcle la salsa de tomate, el chile en polvo, el ajo y la pimienta. Cubra ligeramente una charola para hornear de vidrio grande con aceite en aerosol. Coloque el pescado en la fuente para hornear, cubra con cebollas y pimientos. Vierta la salsa sobre el pescado y las verduras.
4. Cubra el plato con papel aluminio y hornee por 30 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce con un tenedor. Sirve con arroz.

## Tacos de Pescado

### Ingredientes:

1 libra de pescado de roca (u otro pescado)  
2 tazas de ensalada de col  
1/3 taza de crema agria o yogurt natural bajo en grasa  
2 cucharadas de cilantro (opcional)  
1 cucharadita de comino

1 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
8 tortillas de maíz  
1 cucharada de jugo de limón  
1 cdita de condimento para mariscos

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375F.
2. Coloque el pescado de roca en una bandeja para hornear y cubra ligeramente el pescado con condimentos para mariscos (u otras especias que le gusten). Hornee por 25 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce con un tenedor.
3. Mezcle la ensalada de col, la crema agria / yogurt, el cilantro, el jugo de lima, el comino, la sal y la pimienta en un tazón.
4. Desmenuse el pescado de roca cocido en trozos de 1 a 2 pulgadas. Coloque la ensalada dentro de las tortillas para tacos y cubra con pescado de roca.
5. Sirva caliente y refrigere las sobras.

**F.O.R.**  
Food and Other Resources  
**HELPLINE**

For help finding a food pantry, assistance in applying for SNAP benefits or referrals to other resources, call

**1-888-544-8773**



Operated by the Food Bank Council of Michigan  
Funded in part by the Michigan Department of Health and Human Services

**F.O.R.**  
Comida y otros recursos  
**LÍNEA DE AYUDA**

Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

**1-888-544-8773**



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan  
(Food Bank Council of Michigan)  
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan  
(Michigan Department of Health and Human Services)

Busca mas recetas en linea en: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)