

Recetario MSC

BACALAO A LA PRIMAVERA

Lista de INGREDIENTES

Filetes de pescado (tilapia, mero, cazón)	4 pzas
Pimiento morrón	4 pzas
Tomate verde	2 pzas
Cebolla picada	1/4 pzas
Cilantro	1 manojo
Perejil	1 manojo
Aceite de oliva	1 cda
limón	1 pza
Vinagre blanco	1 cdita
Pimienta	1 pizca



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Hervir el pescado entre 10-15 minutos.
- 2.- Picar los demás ingredientes en cubos de 1 cm aproximadamente y llevar a un sartén; sofreír a fuego lento con aceite de oliva.
- 3.- Agregar el pescado cocido y desmenuzado al sartén.
- 4.- Agregar el perejil, cilantro, jugo de limón, vinagre y pimienta.
- 5.- Deje en cocción a fuego lento por 10 min.

Tips NUTRICIONALES

Complemente con alguna porción de cereal (pasta o pan).

Evite alimentos ricos en potasio.

Elimine la piel del pescado y no agregue productos procesados.

Sustituya el bacalao por pescado fresco. No agregar sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Proteína (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
ALTO	BAJO	MODERADO	BAJO

