



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

ALAMBRE DE PESCADO AL GRATÍN

1 porción

INGREDIENTES

- ¼ de taza de pimienta verde en cubitos
- ¼ de taza de pimienta roja en cubitos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cebollas cambray en rebanadas
- ½ filete de pescado blanco en cubitos
- 1 rebanada de queso chihuahua en cubitos
- 1 rebanada de pan integral de caja
- Perejil picado finamente para decorar

PROCEDIMIENTO

1. Saltear los pimientos en una ollita con un poco de sal.
2. Agregar las cebollas y dorar.
3. Agregar el pescado y cocinar a fuego bajo moviendo cuidadosamente con una pala de madera.
4. Agregar el queso por encima y cocinar en microondas hasta que se gratine el queso.
5. Tostar el pan y con ayuda de un cortador sacar figuras (de preferencia que sea de forma de pez)
6. Servir acompañado de las tostaditas de pescado.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	265
Proteínas (g)	16.6
Hidratos de Carbono (g)	19
Fibra (g)	3
Lípidos (g)	14
Colesterol (mg)	33