



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

PESCADO EMPAPELADO EN SALSA DE JITOMATE

1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de pescado blanco (80g)
- 2 jitomates guaje
- 1 chile guajillo
- ¼ de taza de cebolla blanca
- 1 chile de árbol fresco
- 2 hojas de epazote
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Salpimentar el pescado por ambos lados.
2. Hervir jitomate con el chile, licuar lo anterior con cebolla. Colar.
3. Cocinar lo anterior en una olla y salpimentar.
4. En un cuadro de papel aluminio, poner el filete.
5. Bañar con la poco de salsa.
6. Cerrar el paquete y cocinar en comal hasta que se infle.
7. Servir acompañado con media taza de arroz blanco y verduras.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	160
Proteínas (g)	12
Hidratos de Carbono (g)	8
Fibra (g)	
Lípidos (g)	6
Colesterol (mg)	