



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

PESCADO CON SALSA DE YOGURT

1 porción

INGREDIENTES

- ¼ de cebolla blanca picada
- 1 cucharadita de aceite
- 1 yogurt natural descremado
- Agua la necesaria
- ½ cucharadita de caldo de pollo en polvo
- 80g de filete de pescado blanco
- 3 ciruelas pasas sin hueso
- Verduras como guarnición
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Saltear la cebolla con ½ cucharadita de aceite.
2. Licuarla con el yogurt y un poco de agua. Añadir el caldo en polvo.
3. Cortar el pescado en cubos grandes y cocinar con el resto del aceite en un sartén.
4. Añadir el licuado de yogurt, las ciruelas pasas cortadas en tiras y salpimentar.
5. Servir con 1 taza de verduras de su elección.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	327.5
Proteínas (g)	24.1
Hidratos de Carbono (g)	37.3
Fibra (g)	9
Lípidos (g)	11.4
Colesterol (mg)	12