

Caldo de Pescado para Cuatro a la Armandina

De la cocina de Armandina Martinez, San Antonio

Tiempo de preparación: 30-40 minutos

Número de porciones: 4

Ingredientes:

2 filetes de bagre o lenguado, cortado en pedazos

4 tazas de agua

1 cucharadita de aceite

1 tomate grande cortado en cubitos

1 cebolla mediana, picada

1 papa grande en cubitos

2 zanahorias medianas en rebanadas delgadas

¼ taza salsa de tomate

1 cucharadita de pimienta entera

1 diente de ajo

1 cucharadita de oregano

1 hoja de laurel

2 ramitas de cilantro, cortado

Sal al gusto (opcional)

Preparación:

1. Hierva el agua. Agregue los cubitos de papa.
2. Dore la cebolla en el aceite por 2-3 minutos.
3. Agregue el tomate y las especias a la cebolla. Agregue la salsa de tomate.
4. Cuando la papa esté casi cocida (suave), agregue las zanahorias y el pescado. Cocine por unos 7 minutos más.
5. Agregue sal al gusto y decore con cilantro.

Información nutricional por porción:

GRASA: 17% (bajo)

FIBRA: 5 gramos (alto)

CALORIAS: 200

DICHO/CONSEJO

Hervir es un método saludable de cocinar alimentos bajos en grasa. Coma pescado varias veces a la semana. El pescado es nutritivo y bajo en grasa.