

Bagre al Horno Estilo María

De la cocina de María Brooks, San Antonio

Tiempo de preparación: 10-20 minutos

Número de porciones: 3

Ingredientes:

3 filetes de bagre (3 onzas cada uno)

1 ½ limones frescos

Salsa Tabasco o chile al gusto

½ cucharadita de pimienta

½ cucharadita de sal

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque los filetes en un molde de hornear engrasado con aceite. Sazone cada filete con sal, la pimienta, el limón, y la salsa Tabasco o el chile.
3. Reduzca la temperatura del horno a 300°F. Hornee los filetes por 10-20 minutos sin cubrir.

*El pescado está listo cuando el centro ya no está brillante, se ve opaco y se puede desmenuzar fácilmente con un tenedor. Experimente sirviéndolo cubierto con Pico de Gallo a la Lupe.

Información nutricional por porción:

GRASA: 33% (bajo-medio)

FIBRA: menos que un gramo (bajo)

CALORIAS: 100