

Pescado con Verduras a la Sylvia

De la cocina de Sylvia Rodriguez, Eagle Pass

Tiempo de preparación: 25 minutos

Número de porciones: 5

Ingredientes:

1 libra de bagre cortado en pedazos

½ cucharadita de aceite vegetal

3 tallos de apio picados

1 chile dulce verde picado

1 cebolla mediana picada

1 taza de agua

3 tomates medianos

1 diente de ajo

½ cucharadita de albahaca

Preparación:

1. Caliente el aceite en un sartén pequeño. Dore el apio, la cebolla y el chile dulce. Deje a un lado.
2. En la licuadora, licúe el tomate y el ajo juntos.
3. Hierva el agua. Agregue el apio, la cebolla, el chile dulce, el tomate y el ajo y deje hervir por 5 minutos a fuego medio.
4. Agregue el bagre a la mezcla de vegetales y agua y cueza (cocine) por 10 minutos. Sazone con albahaca antes de servir.

Información nutricional por porción:

GRASA: 41% (alto)

FIBRA: 1.5 gramos (mediano)

CALORIAS: 140



DICHO/CONSEJO

Consuma pescado varias veces por semana. El pescado contiene menos grasa que la carne de res.