

Pescado a la Veracruzana

Rinde: 4 porciones



Receta preparada por
el chef Katsuji Tanabe

Aquí tiene una manera fácil de preparar una receta saludable que puede disfrutar toda la familia. ¡Es adecuada para la diabetes y totalmente deliciosa!

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de pimientos rojos, en rodajas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 cucharadas de aceitunas verdes, lavadas y enjuagadas
- 4 dientes de ajo, en rodajas
- 1 taza de cebollas rojas, en rodajas
- 1 pimiento jalapeño, en rodajas
- 1 taza de caldo de pollo o caldo de verduras
- 1 taza de perejil fresco, picado
- 1 taza de cilantro fresco, picado
- 4 filetes de pescado "pargo rojo"
- 1/2 taza de vinagre de vino tinto, al gusto
- 1 cucharadita de sal marina

Datos nutricionales

Por porción:
228 calorías
4 g de grasa
0.7 g de grasa saturada
0 mg de colesterol
100.4 mg de sodio
9.6 g de carbohidratos
2.6 g de fibra
36.9 g de proteína
67% de vitamina A
8% de vitamina C
12% de hierro

*Basado en una dieta de 2,000 calorías

Preparación

Agregue el aceite a una cacerola caliente y saltee los pimientos, el ajo y la cebolla hasta que estén suaves (aproximadamente 5 minutos).

Agregue las alcaparras y las aceitunas y saltee durante 2 minutos; luego agregue el caldo y baje el fuego; agregue la mitad del perejil y el cilantro.

Agregue los filetes de pescado y deje cocinar lentamente; luego agregue la sal. Justo antes de servir, agregue un poco de vinagre de vino tinto al gusto.

Adorne con el cilantro y el perejil restantes.

Receta revisada por Diabetes Care and Education, un grupo de prácticas dietéticas de la academia de nutrición y dietética.



Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.
© 2020 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. US20RYB00462 agosto de 2020

