

# 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.  
© 2022 Novo Nordisk. Todos los derechos reservados. US22RYB00702 agosto de 2022

