

Filete de Pescado



Sirve:

3 raciones

Pieza:

11" Large Skillet with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Wayne Fritz

Dealer Autorizado Saladmaster PPTI, Filipinas

<http://facebook.com/manilappti>

[Agregar un Comentario](#)

3 filetes de pescado blanco
1 pimiento rojo, cortado a rodajas
1
pimiento verde, cortado a rodajas
1 limón, cortado a rodajas
1 tomate, cortado a rodajas
sal y pimienta negra, al gusto

Preparación :

1. Pon los filetes de pescado en la sartén. Sazona con sal y pimienta.
2. Pon las rodajas de pimientos, limón y tomate por encima de los filetes de pescado.
3. Tapa la sartén y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 10 minutos hasta que el pescado esté hecho. Sirve.

Consejos:

- Usa cualquier pescado blanco firme, como bacalao o abadejo.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 210

Grasa Total: 2g

Grasa 1g

Saturada:

Colesterol: 110mg

Sodio: 913mg

Carbohidratos: 11g

Fibra 4g

Dietética:

Azúcar: 4g

Proteína: 38g

Análisis nutricional calculado utilizando filetes de abadejo