

Tilapia con Salsa de Tomate



Sirve:

4 raciones

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet
small mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta es una receta simple, fácil y deliciosa que puedes preparar para tu familia, y su fantástico y único sabor hará que repitan! Con bajas calorías y bajas grasas, este plato con tomates proporciona vitaminas, minerales y licopeno a tu dieta, todo absolutamente esencial para la salud de tu familia.

360 gramos
de tomates en dados
(2
tazas)

120 mililitros
de agua
($\frac{1}{2}$
taza)

5 gramos
de cebolla, picada
($\frac{1}{2}$
cucharada)

3 gramos
de clavos de olor
($\frac{1}{2}$
cucharada)

6 gramos
de azúcar
($\frac{1}{2}$
cucharada)

4.5 gramos
de sal
($\frac{3}{4}$
cucharadita)

una pizca de pimienta
30 mililitros

de caldo de pollo
(2
cucharadas)

16 gramos
de harina
(2
cucharadas)

680 gramos
a 900 gramos de tilapia
(1½ - 2
libras)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 110°C/225°F. Coloca los tomates, el agua, la cebolla, el clavo, el azúcar, sal y pimienta y remueve. Cubre la sartén eléctrica y deja sofreír durante 5 minutos.
2. En un bol pequeño, mezcla el caldo de pollo con la harina.
3. Añade la mezcla de caldo de pollo con harina a la sartén eléctrica y remuévela junto con la mezcla del tomate.
4. Lava la tilapia y colócala en en la sartén eléctrica encima de la mezcla de tomate. Con una cuchara cubre la tilapia con un poco de la mezcla de tomate. Cubre la sartén eléctrica y deja cocinar durante aproximadamente 8 minutos.
5. Servir inmediatamente.

Consejos:

- El tomate de variedad pera es ideal para este plato.

Información nutricional por ración

Calorías: 282
Grasa Total: 5g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 97mg
Sodio: 840mg
Carbohidratos: 15g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 7g
Proteína: 46g