

Pescado Estilo Veracruz

México

En esta receta puede usar *alcapanado* el cual es una mezcla de alcaparras y aceitunas verdes rellenas con pimienta y lo puede comprar en los mercados latinos.

Porciones: 8 Tamaño de una Porción: 4 oz pescado

- 1 cda aceite de oliva
- 1/2 cebolla mediana, picada fina
- 2 dientes de ajo, machacados
- 4 tomates, pelados, sin semillas, picados en cuadritos pequeños
- 1/4 cda canela
- 1/4 cda clavos de especie, en polvo
- 1 jalapeño, cortado en tiras, sin semillas y con la venita blanca removida o 1/4 taza jalapeño enlatado
- 1 cda alcaparras
- 6 aceitunas verdes rellenas, rebanadas en ruedas
- 2 lb filete de huachinango u otro pescado de carne blanca, cortado en 8 pedazos

1. Caliente el horno a 350°F. En un sartén mediano caliente el aceite a fuego mediano y sofría el ajo y la cebolla unos 3–4 minutos. No deje que el ajo se dore.
2. Agregue los tomates, canela y el polvo de clavos de especie. Cocine a fuego lento por 3 minutos. Añada el jalapeño, alcaparras y aceitunas y siga cocinando por otros 2 minutos.
3. Coloque el pescado en un molde de hornear 13 x 9 x 2–pulgadas que haya sido rociado con aceite de cocinar anti-adherente y cubra con la salsa. Hornée por unos 25–30 minutos o hasta que el pescado este cocido.

Intercambios

3 Carne con Muy Bajo

Contenido de Grasa

1 Vegetal 1/2 Grasa

Calorías151

Calorías de la Grasa . .34

Grasa Total4 g

Grasa Saturada0 g

Colesterol40 mg

Sodio173 mg

Carbohidrato5 g

Fibra Dietética1 g

Azúcares3 g

Proteína24 g
