



## Bacalao al horno olé

En Puerto Rico, República Dominicana, Barbados y otras partes del Caribe, los pescados y los mariscos son muy populares. Cada isla tiene su propia especialidad y muchos incluyen el pescado horneado. El bacalao es una opción popular, ya que es muy versátil y se puede preparar al horno, escalfado o asado a la parrilla.

**Sirve:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

### los INGREDIENTES

- 3 cucharadas** de jugo de limón verde, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón embotellado (2 limones = aproximadamente 3 cucharadas)
- ½ cucharadita** de aceite de oliva
- ¼ cucharadita** de pimienta negra, molida
- ¼ cucharadita** de sal
- 1¼ tazas** de tomate, fresco, cortado en cuadritos de ¼"
- 1¼ tazas** de cebolla, fresca, pelada, cortada en cuadritos de ¼"
- 2 cucharadas** de cilantro, fresco, picado
- 13½ onzas** de filete de bacalao, fresco o congelado (cada filete debe ser de aproximadamente 2¼ oz)
- Aceite en aerosol para cocinar

### las INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Para hacer el aderezo: en un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la pimienta negra y la sal.
3. Prepare la salsa: en un tazón mediano, combine el tomate, la cebolla y el cilantro. Añada el aderezo y mezcle.
4. Rocíe una bandeja para hornear con el aceite en aerosol para cocinar.
5. Coloque los filetes de pescado en la bandeja para hornear con aproximadamente 1" de espacio entre cada filete.
6. Cubra cada filete de pescado con un ⅓ taza (aproximadamente 2⅓ oz) de salsa.
7. Hornee por 12-15 minutos hasta que el pescado alcance una temperatura interna de 155 °F durante al menos 15 segundos. Cuando esté listo, el pescado se separará fácilmente con un tenedor.
8. Sirva 1 filete con ⅓ taza de salsa encima.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

*la*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada 1 filete de pescado con  $\frac{1}{3}$  taza de salsa.

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>68</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	25 mg
<b>Sodio</b>	<b>132 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>4 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>11 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

*Origen:* Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

*la*

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 filete de pescado con  $\frac{1}{3}$  taza de salsa proporcionan  $1\frac{1}{2}$  onzas equivalentes de carne y  $\frac{1}{4}$  taza de vegetales.

*los*

## CONSEJOS DEL CHEF

### Variaciones

Usted puede substituir el bacalao con la tilapia, el fletán (*halibut*) u otro pescado blanco.