



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 g **de proteína**

Pescado a la Veracruzana

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

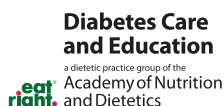
1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de pimientos rojos, en rodajas
2 cucharadas de alcaparras
2 cucharadas de aceitunas verdes, lavadas y enjuagadas
4 dientes de ajo, en rodajas
1 taza de cebollas rojas, en rodajas
1 pimiento jalapeño, en rodajas
1 taza de caldo de pollo o caldo de verduras
1 taza de perejil fresco, picado
1 taza de cilantro fresco, picado
4 filetes de pargo rojo
½ taza de vinagre de vino tinto, al gusto
1 cucharadita de sal de mar

Direcciones

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.

Vierta el chile en tazones para servir; cubra cada porción con 1 cucharada de queso y 1 cucharada de rodajas finas de la cebolla verde larga.



Receta revisada por Diabetes Care and Education, un grupo de prácticas dietéticas de la academia de nutrición y dietética.

Visite espanol.cornerstones4care.com para obtener más información y recetas adecuadas para personas con diabetes.

Encontrará recursos, herramientas e información con sus necesidades en mente, ya esté buscando recetas saludables fáciles de preparar y deliciosas, formas divertidas de mantenerse activo o consejos sobre cómo desarrollar hábitos saludables.