

Pescado horneado

Para toda la familia

Alta en proteína, vegetariana, sin gluten

Ingredientes

Porciones: 4 Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de cocción: 25 minutos

- 1 lb. de **pescado blanco**
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- 1 1/2 cucharadas de **mantequilla**, derretida
- 1/4 cucharadita de **paprika**
- 1/4 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1/4 cucharadita de **cebolla en polvo**
- 1/4 cucharadita de **orégano seco**
- **pimienta** al gusto

Nota: los tipos de pescado blanco que pueden usarse son el bacalao, la tilapia, el fletán, el pargo, el eglefino, el bagre o el mero.

Instrucciones

1. Si usa filetes congelados, descongele el pescado siguiendo las instrucciones del empaque.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Separe el pescado en cuatro filetes o pedazos. Ponga el pescado en una bandeja para hornear o en un plato apto para el horno.
4. Combine la paprika, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la pimienta y el orégano en un tazón pequeño.
5. Espolvoree uniformemente la mezcla de los condimentos y el jugo de limón sobre el pescado.
6. Rocíe uniformemente la mantequilla sobre el pescado.
7. Hornee por aproximadamente 20-25 minutos, hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Receta adaptada de Main SNAP Ed