¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Bagre a la Sartén

Porciones: 4

Ingredientes

Para la mezcla picante
2 cucharadas harina de maíz
1 cucharadita orégano seco
1/2 cucharadita pimienta de cayena
1 cucharadita tomillo seco
1 cucharadita pimentón (paprika)
1 cucharadita sal
1/2 cucharadita pimienta negra
4 filetes de bagre de 4 onzas
2 cucharaditas aceite vegetal
1 limón amarillo o verde (cortado en cuartos)Ingredients here

Preparación

1. Prepare la mezcla picante. Ponga la harina de maíz, orégano, pimienta de cayena, tomillo, pimentón, sal y pimienta sobre un plato y combínelo bien.

2. Enharine ambos lados del bagre con la mezcla picante.

3. Ponga la sartén sobre la cocina con el fuego en alto. Cuando la sartén esté caliente, añada el aceite. Agregue el pescado y cocínelo por unos 4 minutos de cada lado, hasta que esté dorado y cocido completamente. Sírvalo de inmediato con una rodaja de limón amarillo o limón verde.Directions

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	162	
Grasa Total	6g	9%
Grasa Saturada	1g	5%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	634mg	26%
Carbohidrato	8g	3%
Fibra Dietética	1g	4%
Azúcares		
Proteína	19g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.