

FILETES DE BROTOLA A LA MOSTAZA.

(4 porciones de 175 calorías cada una).

Ingredientes:

4 filetes de brótola de 150 g cada uno.
¼ litro de caldo de pescado.
2 cucharadas soperas de mostaza.
3 cucharadas soperas de crema dietética.
1 cucharada soperas de harina.
Sal, pimienta y perejil.

Preparación:

Cocinar al vapor lo filetes salpimentados, 8 o 10 minutos.
Desleír la harina con el caldo de pescado, hervir unos minutos a fuego lento y agregar la mostaza, salpimentar e incorporar la crema.
Poner un fondo de salsa en los platos y sobre ellos colocar los filetes de pescado.
Espolvorear con perejil

PESCADO MARINADO

(para una porción de 140 calorías)

Ingredientes:

125 g de filetes de abadejo.
2 cucharaditas de jugo de limón.
Sal.
1 cucharada de hojas de cilantro.
1 diente de ajo.
Una pizca de chile.
1 cucharadita de coco rallado.
Una pizca de azúcar.
2 cucharaditas de yogur natural descremado.

Preparación:

Sumergir el pescado en el jugo de limón, sazonándolo un poco; dejarlo marinar de 15 a 20 minutos.

Picar las hojas de cilantro, el ajo, el chile, el coco, en una batidora hasta obtener una pasta; añadir después el azúcar, el yogur, una pizca de sal y mezclarlo bien.

Untar con la pasta ambas caras del filete, envolverlo en papel de aluminio y dejarlo marinar 1 hora en la heladera.

Hornearlo en horno precalentado, durante 15 minutos.
Servirlo acompañado con una ensalada y la salsa de tamarindo.

PESCADO CON ZUCCHINI

(4 porciones de 230 cal. cada una)

INGREDIENTES:

- 4 filetes de 200 gr. cada uno
- 3 zucchinis
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado, orégano, jugo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

1. Salpimentar el pescado, rociarlo con jugo de limón y dejarlo macerar en la heladera durante 2 horas.

2. Cortar los zucchinis en rodajas finas.

3. Picar finamente los dientes de ajo.

4 Calentar una sartén y lubricarla con rocío vegetal, rehogar los zucchinis junto con el ajo y el jugo de la maceración del pescado.

5 Calentar una plancha, cubrir los filetes con rocío vegetal y cocinarlos 3 minutos de cada lado.

3. Servir el pescado, acompañado por los zucchinis y decorados con perejil picado.

LENGUADO A LA MOSTAZA

(Cuatro porciones de 190 calorías cada una)

INGREDIENTES. 4 filetes de lenguado

sal, pimienta y jugo de limón a gusto.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

