

## Pescado horneado con salsa criolla

Rinde: 4 porciones de 4 onzas cada una

Temperatura del horno: 375°F

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20-30 minutos

### Ingredientes

1 libra de filetes de pescado fresco o congelado,  
sin empanizar

½ cebolla en rodajas delgadas

½ pimiento verde en rodajas delgadas

1 lata de 8 onzas de salsa de tomate

1 cucharadita de chile en polvo

¼ cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimiento

Nutrition Facts	
Serving Size 4 ounces (193g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 140	Calories from Fat: 20
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 45mg	<b>15%</b>
<b>Sodium</b> 560mg	<b>23%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 6g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 23g	

### Preparación

1. Descongele el pescado en el refrigerador durante la noche.
2. Precaliente el horno a 375°F.
3. Coloque el pescado en una capa en un recipiente para hornear.
4. Coloque las rodajas de pimiento y cebolla sobre el pescado.
5. En un recipiente aparte, mezcle la salsa de tomate, el chile en polvo, la sal y la pimienta.
6. Coloque la mezcla de tomate sobre el pescado y las verduras.
7. Tape el recipiente y hornee hasta que el pescado se deshaga fácilmente con un tenedor (aproximadamente 20-30 minutos).
8. Refrigere lo que sobre.

*Nota: Si el pescado se coloca en más de una capa, el tiempo de cocción será mayor.*

