

CACEROLA DE PESCADO Y VERDURAS



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	167 Kcal
Proteínas:	3.4 g
Grasa Total:	6.8 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	24.8 g
Fibra Dietética:	5.90 g
Sodio:	607 mg

Ingredientes

1 Kg Filete de merluza o reineta cortado en trozos

Jugo de limón a gusto

1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®

2 Cucharadas de aceite

1 Cebolla cortada finamente

1 Pimentón cortado en tiritas

6 Papas peladas y cortadas en cubos medianos

1 Taza de leche SVELTY®

Sal y pimienta a gusto

Cilantro picado fino

Preparación

1.- En una fuente extendida acomoda el pescado y vierte el jugo de limón y condimenta con la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada. Reposas tapado durante unos minutos en refrigeración.

2.- Aparte calienta una cacerola a fuego fuerte con el aceite indicado y agrega la cebolla con el pimentón. Saltea durante unos minutos hasta ablandar y agrega las papas. Vierte la leche SVELTY® con 2 tazas de agua y condimenta con sal y pimienta a gusto. Cocina a fuego tapado durante 8 a 10 minutos hasta pre-cocer las papas revolviendo de vez en cuando.

3.- Luego coloca sobre las verduras y con cuidado los trozos de pescado, vuelve a cocinar durante 8 a 12 min. tapado a fuego medio hasta cocer el pescado y las papas completamente. Al momento de servir decora los platos con cilantro picado finamente.

Sugerencia

Puedes preparar esta receta con el pescado que más te guste, además es ideal que el pescado no tenga espinas para los niños.