¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Bagre de Mississippi a la Sartén Sobre Arroz de Río

Porciones: 2

Ingredientes

1/4 taza aceite de oliva
1/4 taza pimiento rojo en cubitos
1/4 taza pimiento amarillo en cubitos
2 tazas arroz integral cocido
2 desconocido filetes de bagre (filetes de 4 onzas)
1 1/2 cucharaditas condimento criollo
1/2 cucharadita pimienta negra recién molida

Preparación

1. En una sartén mediana sobre fuego moderado, caliente 2 cucharadas del aceite. Agregue los pimientos rojos y amarillos y cocínelos, revolviendo ocasionalmente hasta que se ablanden, alrededor de unos 5 minutos.

2. Añada el arroz integral cocido y revuélvalo hasta combinarlo. Coloque la mitad de la mezcla del arroz en el centro de cada plato.

3. En la misma sartén sobre fuego moderadamente alto, caliente las 2 cucharadas de aceite restante.

4. Usando una toalla de papel, dele palmaditas para secar ambos lados del bagre. Rocíe ambos lados del bagre con sazón criolla y pimienta.

5. Añada el bagre a la sartén y cocine hasta que la parte de abajo esté dorada, aproximadamente por 3 minutos. Voltee el bagre y continúe cocinando hasta que el otro lado esté dorado y el pescado esté blando al tenedor, alrededor de unos 3 minutos.

6. Coloque el bagre encima del arroz y decore con verduras adicionales, si lo desea.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	589	
Grasa Total	33g	51%
Grasa Saturada	5g	
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	504mg	25%
Carbohidrato	48g	16%
Fibra Dietética	4g	16%
Azúcares		
Proteína	23g	

MIPLATO

- [x] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] 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.