

# Pescado crujiente al horno con parmesano

¡Prueba esta deliciosa receta de pescado al horno, crujiente y como parte de una cena rápida!

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: foodhero.org - pescado crujiente al horno con parmesano

## Ingredientes

- 3/4 taza de pan rallado simple
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 cucharadita de tomillo molido
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/8 cucharadita de pimentón
- 3/4 taza de leche descremada o al 1%
- 4 filetes de pescado, alrededor de 2 libras (pruebe con cualquier pescado blanco)

## Direcciones

1. Precaliente el horno a 500 grados F. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
2. En un tazón pequeño, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, el tomillo, la cebolla en polvo y el pimentón.
3. Coloque las migas en un plato plano o en una hoja de papel encerado.
4. Sumerja los filetes de pescado en leche y luego presiónelos en la mezcla de migas para cubrir todos los lados. Deseche el pan rallado y la leche sobrantes.
5. Coloque el pescado en la bandeja para hornear en una sola capa. Hornee hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente en la parte más gruesa, aproximadamente 15 minutos, dependiendo del grosor del pescado.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,  
¡Gran diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/8 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	140
Grasa total:	2g
Grasa saturada:	0,5g
Colesterol:	45mg
Sodio:	180mg
Carbohidratos totales:	9g
Fibra dietética:	0g
Azúcares Totales:	2g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	21g

## Utensilios necesarios

- bandeja para hornear
- Tazón pequeño
- Cuchara
- Lámina
- tazas medidoras
- Cucharas medidoras

# LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.63

Costo promedio/porción: \$1.45

La receta rinde: 8 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Pan rallado natural (24 oz)



Añadir 1 al carrito  
Leche descremada (1 cuarto)



Añadir 1 al carrito  
Queso parmesano rallado (8 oz)



Añadir 1 al carrito  
Filetes de pescado, cualquier  
pescado blanco (2 lb)

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis notas de cocina

### Consejos de preparación

- El pescado blanco generalmente tiene un sabor suave y puede ser intercambiable en las recetas.
- Para esta receta, prueba cualquier tipo de pescado blanco que te guste. Algunas sugerencias incluyen:
  - tilapia
  - Hipogloso
  - agrupador
  - eglefino
  - bacalao
- Utilice el pescado cocido sobrante para hacer tacos de pescado o agréguelo a las ensaladas.

### Recetas similares

- Considere probar otras recetas con ingredientes similares que se encuentran en [snapedny.org](http://snapedny.org), como:
  - Ensalada De Tacos De Pescado
  - Wrap de ensalada de repollo crujiente con pescado asado
  - Pescado y verduras al horno

