



## Paquetes de pescado y vegetales

Esta receta de cuatro ingredientes proporciona la combinación perfecta de vegetales y proteínas.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

## los INGREDIENTES

**13½ oz** de filetes de pescado platija (*flounder*), frescos o congelados, descongelados (cada filete debe ser de aproximadamente 2¼ oz)

**2¾ tazas** de mezcla de brócoli y coliflor, congelados

**1 cda** de margarina, sin grasa *trans*

**1 cda** de condimento de hierbas y ajo (sin sal)

## las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Corte 6 piezas de papel pergamino en rectángulos de 8" x 12". Doble cada uno por la mitad.
4. En el centro, junto al pliegue, coloque 1 filete de pescado. Lávese las manos después de tocar el pescado crudo.
5. Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Póngala a derretir en el microondas durante 10 segundos, hasta que la margarina se derrita por completo.
6. Agregue el condimento de hierbas y ajo a la margarina derretida.
7. En un tazón mediano, mezcle los vegetales y la margarina condimentada.
8. Coloque ¼ taza de los vegetales condimentados sobre cada filete de pescado.
9. Enrolle el papel pergamino y luego doble los bordes para crear un paquete.
10. Coloque los paquetes de pescado sobre una bandeja para hornear. Coloque la bandeja para hornear en el horno. Hornee por 25 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 145 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.
11. Sirva 1 paquete. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta (vea los consejos del chef).



*la*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 paquete de pescado y vegetales

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>81</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
<b>Sodio</b>	<b>196 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>5 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	23 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

*la*

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales  
1½ onzas equivalentes de carne

*los*

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene pescado platija (*flounder*).** La margarina puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- **Riesgo de atragantamiento:** el pescado con espinas puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de cuatro años. Sáquele todas las espinas al pescado antes de cocinarlo o servirlo.
- Abra los paquetes para dejar que salga el vapor antes de servirlo para evitar quemaduras.
- Puede utilizar tilapia, abadejo, bagre, mero, eglefino, bacalao, fletán, pez de roca, lenguado o lubina en lugar de platija (*flounder*).

