



## Filetes de tilapia al horno

Estos filetes de pescado preparados en casa son una forma rápida de variar los alimentos con proteínas en su menú.

**Edades:** de 6 a 18 años

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

### los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

**1 lb 2 oz** de filetes de tilapia, frescos o congelados, descongelados (cada filete debe ser de aproximadamente 3 oz)

**1/3 taza** de migas de pan, de trigo integral, condimentadas

**1 1/4 cda** de condimento de hierbas de provenzal (*Herbs de Provence*), en polvo (vea los consejos del chef)

**1 cda + 1 cda** de mayonesa reducida en grasa

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Coloque una rejilla para hornear sobre una bandeja para hornear. Rocíe la rejilla con aceite en aerosol para cocinar. Póngala a un lado.
4. En un tazón pequeño, mezcle las migas de pan y el condimento de hierbas de provenzal.
5. Cubra ligeramente cada filete de pescado con mayonesa. Rocíe el pescado con la mezcla de migas de pan condimentadas.
6. Coloque el pescado condimentado en la rejilla para hornear que preparó. Hornee por 15 minutos. Lávese las manos después de tocar el pescado crudo. Hornee el pescado hasta que alcance una temperatura interna de 145 °F o más alta durante al menos 15 segundos o hasta que el filete esté opaco y se separe fácilmente con un tenedor. Retire del horno.
7. Sirva 1 filete. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



*la*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 filete de tilapia al horno

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>102</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	35 mg
<b>Sodio</b>	<b>139 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>4 g</b>
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>16 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	17 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

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

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

*la*

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

2 onzas equivalente de carne

*los*

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene pescado (tilapia), huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (migas de pan) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- Puede utilizar abadejo, bagre, mero, eglefino, bacalao, fletán, pez de roca, lenguado o lubina (róbalo) en lugar de tilapia.
- Puede sustituir el condimento de hierbas de provenzal con condimento italiano (en polvo).

