



Paquetes de pescado y vegetales

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

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

2 onzas equivalentes de carne

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
					3 Corte el papel pergamino en rectángulos de 8" x 12". Doble cada uno por la mitad. Para 25 porciones, corte 25 rectángulos. Para 50 porciones, corte 50 rectángulos.
Filetes de pescado platija (<i>flounder</i>), frescos o congelados, descongelados (cada filete debe ser de aproximadamente 3 oz)	4 lb 11 oz	25	9 lb 6 oz	50	4 En el centro, junto al pliegue, coloque 1 filete de pescado. Lávese las manos después de tocar el pescado crudo.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Mezcla de brócoli y coliflor, congelados	4 lb 11 oz	1 gal + 1 qt + 3½ tazas	9 lb 6 oz	2 gal + 3 qt + 3 tazas	
Margarina, sin grasa <i>trans</i>		⅓ taza		⅔ taza	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.
Condimento de hierbas y ajo (sin sal)		2 cda		¼ taza	6 Agregue el condimento de hierbas y ajo a la margarina derretida.
					7 En un tazón extra grande, mezcle los vegetales y la margarina condimentada.
					8 Coloque ½ 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 en una sola capa en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). 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. Para 25 porciones , use 1 bandeja. Para 50 porciones , use 2 bandejas.
					11 Sirva 1 paquete. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta (vea las notas).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 paquete de pescado y vegetales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	125
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	33 mg
Sodio	270 mg
Carbohidrato total	11 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	37 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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.
- 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*).

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 7 lb 12 oz	Peso: 15 lb 10 oz
Rendimiento: 25 paquetes	Rendimiento: 50 paquetes