



Mojarra envuelta con papas

(6 porciones)

COSTO APROXIMADO POR PORCIÓN
\$31.00

INGREDIENTES:

- 850 g de papas cortadas en rebanadas delgadas
- 6 filetes de mojarra tilapia (700 g)
- 1/3 de taza de jugo de naranja (80 g)
- 1 cebolla mediana cortada en rodajas finas (200 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 1/2 de taza de agua (125 ml)
- 1/2 pastilla de achiote (50 g)
- 6 cucharadas de vinagre (60 ml)
- 1/4 de taza de aceite (60 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Mezcla el jugo de naranja con el vinagre y el agua y disuelve ahí el achiote. Agrega ajo, vuelve a mezclar, salpimenta e introduce los filetes. Déjalos macerar en el refrigerador durante una hora.
- 2 En un cuadro de papel aluminio coloca una sexta parte de las papas, salpimenta y baña con una cucharada de aceite.
- 3 Sobre las papas coloca un filete de pescado, un poco de cebolla rebanada y baña con la mezcla del achiote.
- 4 Agrega unas hojitas de epazote y envuelve perfectamente en el papel aluminio. Colócalos en una charola y hornéalos durante 35 minutos aproximadamente o hasta que las papas se cuezan. También puedes cocerlas en una vaporera.
- 5 Sirve los filetes de mojarra tilapia bien calientes y acompáñalos con ensalada fresca.

PARA LA ENSALADA:

- 3 jitomates en gajos (330 g)
- 6 hojas de lechuga troceadas (120 g)
- Rebanadas de cebolla al gusto.

APORTE NUTRIMENTAL

Kilocalorías.....	280.5	Fibra dietética.....	6.6 g
Proteína	22 g	Selenio.....	15.3 g
Grasa.....	5.1 g	(importante para el sistema inmunológico)	
Colesterol	18.3 g		