

Filete de pescado en crema de jitomate



Platillo Sabio
PROFECO



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

INGREDIENTES

- 4 filetes de mojarra tilapia (480 g)
- Jugo de 6 limones
- $\frac{3}{4}$ de tz de harina de trigo (100 g)
- 2 cucharadas de aceite (30 ml)
- Sal y pimienta al gusto

Crema de jitomate

- Puré de tomate (200 g)
- $\frac{1}{4}$ de cebolla (30 g)
- 3 dientes de ajo (5 g)
- 3 chiles guajillo
- 1 tz de caldo de pescado
- Crema ácida (50 g)

Ensalada

- 1 lechuga troceada (300 g)
- Fresa rebanada (250 g)
- 1 $\frac{1}{2}$ tz de blueberry (220 g)
- 1 manzana rebanada
- 2 tz de zanahoria rallada (220 g)
- 2 tz de pepino con cáscara rebanado

Guarnición

- Arroz cocido (375 g)

PREPARACIÓN

1. Salpimienta los filetes, agrégalos jugo de limón y déjalos marinar 5 minutos.
2. Mientras licua el puré de tomate, la cebolla, los ajos, la crema, el caldo de pescado y los chiles guajillo.
3. Escurre el pescado, enharínalo y fríelo.
4. En otro sartén sofríe la salsa a fuego medio durante 10 minutos. Mévela constantemente para que no se pegue.
5. Saca los filetes, báñalos con la crema de jitomate y acompaña con la ensalada y el arroz.

Filete de pescado en crema de jitomate



**Chef
Rogelio
Hernández**

La Nueva Vtga

Aporte nutrimental por una porción

PORCIONES	KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
4	565	15.1g	24.7 g	40.6 g	9.1 g



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR