Estofado de Bagre y Arroz

Sirve: 4 porciones

Chile y sazón de especias dan a este estofado de pescado un ponche de sabor. Sirva con arroz integral para agregar granos enteros.

Ingredientes

2 papas medianas

1 lata tomates picados (14.5 onzas)

1 taza cebolla picada

1 taza jugo de almeja (una botella de 8 onzas, o agua)

1 taza agua

2 clavos ajo picados finamente

1/2 col (picada en trozos grandes)

1 libra filetes de bagre

cebollín en rodajas, según sea necesario

1 1/2 cucharadas condimento de especias y chile (vista)

2 tazas arroz (blanco o integral) cocido

Preparación

1. Pele las papas y córtelas en cuartas partes.

2. En una olla grande, combine las papas, los tomates y su jugo, la cebolla, el jugo de almeja, el agua y el ajo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**349**
Grasa total	**3 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	59 mg
Sodio	**313 mg**
Total de Carbohidrato	**59 g**
Fibra dietetica	8 g
Azucares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**23 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	134 mg
Hierro	5 mg
Potasio	1330 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	2 1/2 tazas
Granos	3 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1 onza

Después de que hierva, reduzca el fuego. Cocine cubierto sobre fuego medio bajo por 10 minutos.

3. Añada el col y vuelva a hervir. Reduzca el fuego. Cocine a fuego medio bajo por 5 minutos; revuelva de vez en cuando.

4. Mientras tanto, corte los filetes en pedazos 2 pulgadas de largo. Cubra con codimento chile y especias.

5. Añada el pescado a los vegetales. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento cubierto por 5 minutos, o hasta que el pescado se descascare fácilmente con un tenedor.

6. Sirva en platos para sopa. Adorne con rodajas de cebollín, si lo desea. Sirva con arroz caliente.

* Para disminuir el contenido de sodio, use tomate en lata bajo en sodio o sin sodio adicional.

Notas

Origen: US Department of Health and Human Services, A Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans