

Tilapia con especias Baharat

2 porciones

¡Cocine en casa! La preparación de su propia comida le permite controlar la cantidad de sodio que tiene sus comidas. Agregue sabor a los alimentos con hierbas, especias, limón, lima y vinagre en lugar de sal o condimentos con alto contenido de sodio.

- 2 filetes de tilapia u otro pescado blanco
- 1 cucharadita de mezcla de especias Baharat*
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ½ cucharada de aceite vegetal

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Frote la mezcla de especias y la sal (si lo desea) sobre ambos lados del filete de pescado.
3. En una sartén grande, caliente el aceite. Coloque los filetes de pescado en la sartén. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular pescado crudo.
4. Cocine 3-4 minutos. Voltee los filetes y cocine por 3-4 minutos más. El pescado se cocinará rápidamente. Se hace cuando la temperatura interna alcanza los 145 °F cuando se mide con un termómetro para alimentos.
5. Sirva con arroz, cuscús, ensalada u otras guarniciones de vegetales.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Notas:

*Baharat es una mezcla de especias muy utilizada en la cocina de Oriente Medio. Incluye pimienta negra, semillas de comino, semillas de cilantro, cardamomo, canela, pimentón y clavo. Haz tu propia mezcla siguiendo esta receta: <https://food.unl.edu/recipe/baharat-middle-eastern-spice-blend>.

Información nutricional por porción (1 filete): Calorías 150, Grasa total 6g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 50mg, Sodio 50mg, Carbohidratos totales 1g, Fibra 1g, Azúcares totales 0g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 23g, Vitamina D 15%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 8%.