

VALOR NUTRICIONAL

Kcal 204.13

PESCADO BLANCO AL PEREJIL



INGREDIENTES

- ¼ taza poro en medias lunas.
- 1 cucharada de hojas de perejil picadas.
- 1 filete (200g) de pescado Blanco del Nilo.
- 1 pizca de sal y pimienta.

PREPARACION

Coloca el poro en una sartén de teflón agrega el perejil y cocina a fuego medio, incorpora el filete, sazona con sal y pimienta, cocina 5 minutos por lado. Sirve con verduras cocidas.