

# PESCADO EMPAPELADO

## INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de oliva

Nopales

6 filetes de pescado blanco

Perejil picado

Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Enjuaga, escurre y seca el pescado con una toalla de papel.

Salpimentar el pescado.

Corta 6 pliegos del doble de tamaño del filete de pescado.

Coloca el color brillante del papel hacia dentro.

Extiende el aceite en la mitad del papel.

Coloca al centro el filete dejando un margen.

Dobla las orillas por lo menos tres veces y sella

con tu mano.

Corta los nopalitos por separado en tiras y ponlos a fuego lento en un sartén para hacerlos al vapor.

Sirve con 1 taza de nopales cada pescado.

## COCCIÓN

Al horno: durante 15 minutos a 120 grados

Al comal: 10 minutos hasta que infle bien el papel

A la sartén: con un poco de agua y tapado al vapor hasta que infle

Fotografía cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

## ESTAS RECOMENDACIONES ESTÁN INDICADAS EN CASOS DE:

- PROBLEMAS DE MASTICACIÓN
- NÁUSEAS Y VÓMITO
- PIEDRAS VESICULARES

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	102
Proteínas (g)	9.3
Grasas o lípidos (g)	5.6
Carbohidratos (g)	4.5
Fibra (g)	287