

Bagre a la Sartén

Rinde: 4 Porciones de 3 onzas cada una

Los filetes de bagre se cubren con un condimento de harina de maíz picante y se fríen en la sartén hasta dorarlos. Pruebe usar bacalao o tilapia en lugar de bagre para obtener una variedad deliciosa.



Ingredientes

Para el condimento picante:

- 1/8 taza harina de maíz
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 4 filetes de bagre de 4 onzas
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Prepare el condimento picante. Ponga la harina de maíz, el orégano, la pimienta de cayena, el tomillo, el pimentón, la sal y la pimienta sobre un plato y combínelos bien.
3. Enharine ambos lados del bagre con la mezcla de condimentos.
4. Ponga la sartén sobre la estufa a fuego alto.
5. Cuando la sartén esté caliente, añada el aceite. Agregue el pescado y cocínelo por unos 4 minutos de cada lado, hasta que esté dorado y cocido completamente.

MiPlato Grupos de Alimentos



	Granos	1/2 onzas
	Proteína	3 onzas



Más recetas están disponibles en www.myplate.gov/myplate-kitchen o escaneando el código QR con la cámara de un teléfono celular.

Información Nutricional: Cada porción de 3 onzas (1 filete) provee: 162 calorías, 6 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 349 mg de sodio, 8 g de carbohidratos totales, 1 g de fibra dietética, 19 g de proteína

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Sitio web de MyPlate Kitchen. Bagre a la sartén. Disponible en MyPlate.gov/MyPlateKitchen. Fecha de acceso: 04/04/2025

K-STATE
Research and Extension

Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en esta publicación pertenecen al autor o autores y no deben interpretarse como representativos de ninguna determinación o política oficial del USDA o del gobierno de los EE. UU.

La Investigación y Extensión de K-State (K-State Research and Extension) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.