

Pescado a la Naranja con Almendras, Frijoles y Habichuelas Verdes al Horno

Tiempo total - 30 minutos (Rinde 2 porciones)

Ingredientes:

Papel de aluminio antiadherente

1 lata (15.8 oz) de frijoles blancos "Great Northern" (o cannellini)

3 dientes de ajo, divididos

1 cucharada de romero fresco

1 naranja, para la cáscara/los gajos

1 bulbo de hinojo pequeño

1/4 taza de mayonesa baja en grasa

1/4 cucharadita de pimienta roja triturada (opcional)

2 cucharaditas de condimento de ajo y hierbas asadas, divididas

2 filetes (de 5.25 oz) de pescado blanco (como cobia, pargo o tilapia; alrededor de 10.5 oz)

12 oz de habichuelas verdes recortadas y frescas

2 cucharadas de aceite de oliva

1/4 taza de trocitos de almendras

Pasos:

1. Precalienta el horno a 450°F. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio. Escurre y enjuaga los frijoles "Great Northern". Pica el ajo (2 cucharaditas) y el romero. Ralla la cáscara de la naranja (2 cucharaditas); retira los gajos de la naranja. Rebana el hinojo (1 taza).
2. Mezcla en un tazón: la mayonesa, la pimienta roja, 1 cucharadita de ajo, 1 cucharadita de cáscara de naranja y 1/2 cucharadita de condimento. Coloca el pescado en el centro de la bandeja para hornear; unta la mezcla de mayonesa sobre el pescado (lávate las manos).
3. Coloca en un tazón grande: las habichuelas verdes, los frijoles "Great Northern", el hinojo, el aceite, el romero, 1 cucharadita de ajo, 1 cucharadita de cáscara de naranja y 1 1/2 cucharaditas de condimento restantes; revuelve para cubrir. Coloca la mezcla de vegetales alrededor del pescado, luego coloca los gajos de naranja y las almendras por encima; hornea de 15 a 18 minutos o hasta que la parte superior se dore y el pescado se torne opaco y se separe fácilmente. Sirve el pescado sobre los vegetales. Siempre revisa el pescado para retirar las espinas y cocínalo a una temperatura interna de 145°F.

Cantidad por cada 1/2 de receta: Calorías 600, Grasa Total 29g, Grasas Saturadas 3g, Grasas *Trans* 0g, Colesterol 50mg, Sodio 1060mg, Carbohidratos 49g, Fibra 15g, Azúcares 16g, Proteína 42g, Calcio 25%, Vitamina A 0%, Vitamina C 0%, Hierro 30%