

Mero Francés

Tiempo total - 15 minutos (Rinde 4 porciones)

Ingredientes:

2 huevos grandes (o 1/2 taza de sustituto de huevo)
1/2 taza de queso parmesano rallado
1/4 taza de harina
1/4 cucharadita de sal sazónada
1/3 taza de aceite de canola
4 filetes (de 6 oz) de mero (alrededor de 1 1/2 lb)

Pasos:

1. Mezcla los huevos y el queso parmesano en un tazón llano; mezcla la harina y la sal sazónada en otro tazón. Precalienta un sartén grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Enharina el pescado (cubriendo ambos lados), luego sumérgelo en la mezcla de huevo, dejando escurrir el exceso (lávate las manos).
2. Vierte el aceite en el sartén; muévelo en forma circular para cubrir. Coloca el pescado en el sartén; cocina de 3 a 4 minutos, por cada lado, hasta que la carne se torne opaca y se separe fácilmente. Sirve.

Nota: Siempre revisa el pescado para retirar las espinas y cocínalo a una temperatura interna de 145°F.

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 320, Grasa Total 13g, Grasas Saturadas 3g, Grasas Trans 0g, Colesterol 165mg, Sodio 390mg, Carbohidratos 8g, Fibra 0g, Azúcar Total 0g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 40g, Vitamina D 6%, Calcio 10%, Hierro 10%, Potasio 20%