



Pescadito frito con pan con tomate

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de pescadito
- 4 tomatas de colgar
- Harina para rebozar
- 4 baguetinas de pan
- Aceite de oliva para freír

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	649,5 Kcal
Hidratos de Carbono	92,82 g
de los cuales azúcares	2,3 g
Proteínas	32,9 g
Grasas	16,2 g
de las cuales saturadas	3,3 g
de las cuales monoinsaturadas	5,7 g
de las cuales poliinsaturadas	6,1 g
Fibra dietética	5,4 g



Elaboración

- Cocinar las baguetinas al horno según el tiempo indicado en el envase.
- En una sartén echar aceite para freír los pescaditos. Tirar el aceite midiéndolo de 100ml en 100ml, hasta que llegue a uno o dos dedos de altura de la sartén.
- Por cada 100ml de aceite, contar cuatro cucharadas de harina. Mezclar la harina en frío con el aceite hasta que se disuelva.
- Encender el fuego fuerte y tirar el pescadito cuando esté bien caliente el aceite. Freír el pescadito hasta que esté dorado.
- Pasar, a continuación, por un papel para escurrir el exceso de aceite.
- Abrir el pan y untar con tomate.
- Aliñar el pan con sal y aceite al gusto.

Características nutricionales:

El pez pequeño de este plato es de agua dulce. Es originario de Turquía, pero también lo podemos encontrar en las lagunas argentinas. Es un pescado blanco con omega 3.

Nuestro consejo:

Para completar la ración de verdura de esta comida, te aconsejamos que cortes dos tomates en rodajas y hagas un bocadillo.



8 426765 486217