



## Bacalao al horno olé

En Puerto Rico, República Dominicana, Barbados y otras partes del Caribe, los pescados y los mariscos son muy populares. Cada isla tiene su propia especialidad y muchos incluyen el pescado horneado. El bacalao es una opción popular, ya que es versátil y se puede preparar al horno, escalfado o asado a la parrilla.

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 filete de pescado con  $\frac{1}{3}$  taza de salsa (cucharón # 12) proporcionan  $1\frac{1}{2}$  onzas equivalentes de carne y  $\frac{1}{4}$  taza de vegetales.

### ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
*Jugo de limón verde, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón embotellado		$\frac{3}{4}$ tz		$1\frac{1}{2}$ tz	<b>1</b> Precaliente el horno a 400 °F.  <b>2</b> Para hacer el aderezo: en un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la pimienta negra y la sal.  Para 25 porciones, use unos 9 limones. Para 50 porciones, use unos 18 limones.
Aceite de oliva		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
Sal		1 cdta		2 cdta	
*Tomate fresco, cortado en cuadritos de $\frac{1}{4}$ "	1 lb 14 oz	1 qt $1\frac{1}{4}$ tz	3 lb 12 oz	2 qt $2\frac{1}{2}$ tz	<b>3</b> Prepare la salsa: en un tazón grande, combine el tomate, la cebolla y el cilantro. Añada el aderezo y mezcle.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cuadritos de ¼"	1 lb 7 oz	1 qt 1¼ tz	2 lb 14 oz	2 qt 2½ tz	
*Cilantro, fresco, picado	2 oz	½ tz	4 oz	1 tz	
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	<b>4</b> Rocíe una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") con el aceite en aerosol para cocinar. Coloque los filetes de pescado en la bandeja con aproximadamente 1" de espacio entre cada filete.  Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.
Filete de bacalao, fresco o congelado (cada filete debe ser de aproximadamente 2¼ onzas)	3 lb 8¼ oz	25 filetes	7 lb ½ oz	50 filetes	<b>5</b> Cubra cada filete de pescado con un ⅓ taza (cucharón # 12) de salsa.
					<b>6</b> Hornee por 12-15 minutos. Cuando esté listo, el pescado se separará fácilmente con un tenedor.  Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 155 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
					<b>7</b> Sirva 1 filete con ⅓ taza (cucharón # 12) de salsa encima.  Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Por cada 1 filete de pescado con 1/3 taza (cucharón # 12) de salsa.

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>68</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	25 g
<b>Sodio</b>	<b>132 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>4 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>11 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

**GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Cebolla	1 lb 11 oz	3 lb 5 oz
Cilantro	3 oz	5 oz
Limón verde	9 limones	18 limones
Tomate	2 lb 3 oz	4 lb 5 oz

**NOTAS**

\*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

**Variaciones**

Usted puede substituir el bacalao con la tilapia, el fletán (*halibut*) u otro pescado blanco.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

25 Porciones	50 Porciones
4 lb 11 oz 25 filetes con salsa	9 lb 6 oz 50 filetes con salsa

