



Reineta cítrica (3 porciones)

✓ Paso a paso:

- Sazonar la reineta con el jugo y ralladura de limón, con el jugo de naranja, el ajo, eneldo, romero, pimienta y sal.
- Dejar marinando en una fuente para horno, durante 2 horas en el refrigerador.
- Cortar la cebolla en pluma y blanquear.
- Una vez marinado el pescado, se agregan los limones partidos y la cebolla.
- Hornear a 180°, fuego medio, por 10 a 15 minutos o hasta que esté cocido.
- Una vez listo, servir y disfrutar!

✓ Ingredientes:

Reineta
500 gramos

Limón
Jugo de 1/2 unidad
Ralladura de 1 unidad
1 unidad partida en 4 partes

Naranja
Jugo de 1 unidad

Cebolla
1 unidad mediana

Ajo
A gusto

Eneldo, romero, pimienta y sal
A gusto

✓ Aporte nutricional: (por porción)

Energía: 208 kcal Proteínas: 33,1 g H. de Carbono: 9,2 g Grasas: 4,7 g Fibra: 1,4 g

✓ Costo: \$663

Esta es una forma rica y saludable de consumir pescado, el cual contribuye a nuestra salud cardiovascular, ya que tiene buen aporte de omega 3.



Croquetas de jurel (5 porciones)

✓ Paso a paso:

- Picar muy fino el cilantro, el perejil y la cebolla. Luego, en un bowl mezclar con el jurel, la ralladura de limón, el huevo y las especias. Lograr una mezcla homogénea.
- Cubrir con un film transparente y dejar reposar durante 30 minutos en el refrigerador.
- Luego, con ayuda de una cuchara, darle forma ovalada a las croquetas y ponerlas en una bandeja de horno previamente aceitada con aceite de oliva
- Hornear a 200° durante 15 a 18 minutos, hasta lograr que se doren.
- Una vez listo, servir y disfrutar!

✓ Ingredientes:

Jurel
450 gr

Cebolla
1/2 unidad mediana

Huevo
1 unidad

Cilantro
1 mata

Perejil
1 mata

Comino en polvo
1/2 cucharada

Limón
Ralladura de media unidad

Sal y pimienta
A gusto

✓ Aporte nutricional: (por porción)

Energía: 163 kcal Proteínas: 23,0 g H. de Carbono: 2,39 g Grasas: 6,88 g Fibra: 0,32 g

✓ Costo: \$316

El consumo de pescados durante el embarazo y la lactancia es fundamental, ya que contribuye a un correcto desarrollo del sistema nervioso.