



PESCADO CON VERDURAS & JITOMATE DESHIDRATADO

Ingredientes:

- 6 filetes de pescado
- 3 jitomates grandes, cortado en rodajas
- 2 tazas de ramilletes de brócolis
- 3/4 taza de jitomates deshidratados picados
- 2 cucharaditas ajo en polvo
- 2 cucharaditas de finas hierbas
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharaditas de aceite de olivo

Procedimiento:

Horno Precaentado a 200C

Coloca en un refractario para horno, engrasado ligeramente, los filetes de pescado y encima coloca las rodajas de jitomate, los ramilletes de brócoli, los jitomates deshidratados y sazona con la sal de ajo, las finas hierbas, sal y pimienta al gusto.

Por último, roca todos los ingredientes con el aceite de olivo.

Hornea a 180C durante 25 minutos o hasta que las verduras estén suaves y cocidas.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Consejo: Para evitar que se reseque el pescado, puedes agregar 1/4 de taza de caldo de verduras o agua antes de hornearlo.

Tiempo de preparación:	10 minutos
Tiempo de Horneado:	25 minutos
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	6