

¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

5



Tilapia
horneada con
mantequilla
de limón



Ingredientes



Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
1/4 taza de mantequilla sin sal	Good and Gather Unsalted Butter	\$3.19/libra (4 palitos)	Target
3 dientes de ajo		\$0.50/10-12 dientes	Ralphs
2 cucharadas de jugo de limón de un limón		\$0.79/limón grande	Ralphs
4 (6 oz.) filetes de tilapia	Kroger Boneless and Skinless Tilapia	\$9.99/32 oz. (8 filetes)	Ralphs

Ingredientes probables en casa

Sal a gusto	Morton Iodized Salt	\$0.87/26 oz.	Target
Pimienta negra molida al gusto	McCormick Pure Ground Black Pepper	\$5.69/6 oz.	Target

Costo de los ingredientes que no es probable en casa:

\$14.47 (El total); \$3.62 (por porción)

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:

\$21.03 (El total); \$5.26 (por porción)

Receta



Tiempo de preparación:
10 min

Tiempo de cocción:
10 min

1.

- Precalienta el horno a 425 grados Fahrenheit
- Sañamente un plato para hornear de 9 x 13 o una capa con spray antiadherente

2.

- En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla, el ajo (picado), el jugo de limón y la ralladura de limón
- Destablecó esto para más adelante

3.

- Sazone la tilapia con sal y pimienta (al gusto) y colóquela en el molde para hornear
- Calvile el pescado con la mezcla de mantequilla que se dejó a un lado

4.

- Colocar en el horno y hornear hasta que el pescado se escama fácilmente con un tenedor (alrededor de 10-12 minutos)

5.

- Sirva inmediatamente y cubra con cilantro o perejil, si lo prefiere



Datos de Nutrición

4 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 filete

Cantidad por Porción

Calorías

323.8

% Valor diario *

Grasa Total 16g

25%

Grasa Saturada 8.8g

44%

Grasa Trans 0.6g

Colesterol 127.5mg

42%

Sodio 686.7mg

29%

Carbohidrato Total 1.1g

0%

Fibra Dietética 0.2g

1%

Azúcares Totales 0.1g

Incluye 0g Azúcares Añadidos

0%

Proteína 44.8g

90%

Vitamina D 6.42mcg

64.2%

Calcio 33.02mg

3.3%

Hierro 1.27mg

7.0%

Potasio 666.59mg

19.0%

* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



Foco de Nutrición

Ácidos Grasos Omega-3

¿Alguna vez te has preguntado por qué la gente alaba el aceite de pescado y la grasa de pescado sobre otros tipos de grasa? ¡Es debido a los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3! Los ácidos grasos omega-3 (también conocidos como n-3 PUFA) son un tipo específico de grasa o lípidos que se encuentran en el pescado y las semillas de lino. Aunque la tilapia ofrece menos Omega-3 que otros pescados como el salmón, es más asequible y todavía proporciona más Omega-3 que otros tipos de carne como pollo o cerdo. Se recomienda que los niños de 4 a 8 años consuman 0,9 g de Omega-3 todos los días y los niños de 9 a 13 años consuman 1-1,2 g. Omega-3 es utilizado por nuestros cuerpos para regular el sistema nervioso, la presión arterial, y la inflamación mientras que la prevención de algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

Hay tres tipos de ácidos grasos Omega-3: EPA, DHA y ALA. EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico) se encuentran en peces y mariscos y proporcionan la mayoría de estos beneficios para la salud. ALA (ácido alfa-linoleico) se encuentra en plantas como las semillas de lino y no proporcionan tantos beneficios para la salud porque el cuerpo utiliza mucha más energía para convertir ALA en DHA o EPA. Debido a que nuestros cuerpos no pueden crear DHA o EPA por sí solos, necesitamos consumir ácidos grasos Omega-3 para proporcionar a nuestros cuerpos estos nutrientes esenciales.

¡Gracias por leer!

Esperamos que esto fue útil para usted y su familia! Por favor, háganos saber si tiene alguna sugerencia rellenando esta encuesta:

<https://forms.gle/rgpiHqRozEUdiNi38>

Para obtener más información, consulte a continuación las fuentes utilizadas para crear el folleto!

Las fuentes:

La receta fue adaptada de la receta de Chungah Rhee, que se encuentra aquí:

https://d***delicious.net/2016/04/30/baked-lemon-butter-tilapia/

La etiqueta “datos nutricionales” fue creada introduciendo ingredientes en cronómetro y es sólo una aproximación:

<https://cronometer.com/>

La información sobre los ácidos grasos omega-3 se recuperó de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357022/>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>

**La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

***No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

****Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico*

*****Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*