

Tostadillas del sur



Porciones: 4

Tiempo de Preparación: 20'

Tiempo de Cocción: 10'

Tiempo Total: 30'

Bajas Calorías

Vinagreta:

- 4 cdas.

- 8 hojas

- 1 cda.

Preparación:

- 4 piezas

- 2 dientes

- 1 cdita. de hojitas

- 2 piezas hervidas y sin semillas

- 1/3 cebolla morada

- 1 pieza en jugo

- 1 pieza rebanada al gusto

- 1/3 taza

Tostadillas del sur

- Al gusto

- Al gusto

Preparación

Marine el chile manzano y la mitad de la cebolla rebanada fina, en una cucharada de aceite de olivo, el vinagre y reserve.

Salpimiente los filetes de pescado.

Licue el achiote, los chiles guajillos, la mitad de la cebolla morada y el jugo de naranja.

Marine los filetes en el achiote por una hora.

Hornee los filetes de pescado o Fríalos en el aceite restante.

Rebane los panes en triangulo si lo deseas, úntelos de mayonesa y corte los filetes al gusto.

Arme las tostadillas con hojas de lechuga, el pescado, encima la cebolla y los chiles manzano.

Sirva con un gajo de limón si lo desea.

TIPS para esta receta:

En esta receta puedes evitar usar la mayonesa y el aceite de oliva para reducir calorías a tu platillo, otra opción es que el filete de pescado sea a la plancha en lugar de frito.

Prepara esta receta con: Pan Tostado

