



## RECETA DE LA SEMANA

Prepárese para saborear la comida perfecta de succulento pescado acompañado de verduras de temporada con hierbas. Esta receta de bagre a la parrilla con verduras de temporada no solo es rápida y fácil de hacer, sino también una delicia. Elaborada con ingredientes frescos y empaquetados de Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta comida saludable es para relamerse los labios.



### BAGRE A LA PLANCHA CON VERDURAS DE TEMPORADA (OPCIONAL SERVIR CON PAN)

#### Tabla nutricional:

El bagre es bajo en calorías y rico en proteínas magras, grasas saludables, vitaminas y minerales. Es particularmente rico en grasas omega-3 saludables para el corazón y vitamina B12. Mientras que el calabacín, el tomate, la papa y la cebolla juntos tienen un alto contenido de fibra; hierro, calcio, potasio; antioxidantes; magnesio; folato y vitaminas A, C, E, K y B6. El pan tiene una gran cantidad de hierro, fibra y vitaminas del grupo B, además de proteínas, calcio, tiamina, manganeso y zinc. Todo ello ayuda a la salud digestiva y cardíaca; la presión arterial y los niveles de colesterol reducen la inflamación; Aumenta la inmunidad y los niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

#### Ingredientes (para 4 porciones):


½ taza de mantequilla sin sal, ablandada	4 filetes de bagre (de 7 a 8 onzas)
1 cucharada de perejil fresco picado	½ taza de cebolla dulce rebanada
1 cucharada de cebollino fresco rebanado	1 taza de tomates cherry partidos por la mitad
1 cucharadita de sal kosher	2 patatas, peladas y cortadas en rodajas finas
¼ cucharadita de pimienta negra molida	Pan asado, para servir
½ libra de calabacín, en rodajas	Adorne: perejil fresco picado, cebollino fresco


#### Instrucciones

1. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto (350° a 400°).
2. Mezcle la mantequilla, el perejil, el cebollino, la sal y la pimienta en un tazón pequeño.
3. Corte 4 trozos de papel de aluminio (18x15 pulgadas). En cada trozo de papel de aluminio, coloque la calabaza, la papa y el calabacín, superponiendo las rodajas. Coloque 1 filete de bagre encima de la mezcla de calabaza; cubra con cebolla. Coloque los tomates alrededor del filete. Cubra con aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de mantequilla. Doble el papel de aluminio sobre el filete y las verduras y doble los bordes para sellar.
4. Ase los paquetes de papel de aluminio hasta que las verduras estén tiernas y el pescado se desmenuce fácilmente, de 15 a 20 minutos.
5. Sirva con pan asado. Adorne con perejil y cebollino, si lo desea.

*¡Come y disfruta!*

Receta adaptada de: [tasteofthesouthmagazine.com](http://tasteofthesouthmagazine.com)

 (562) 612-5001

**Help Me Help You**  
A 501(c)(3) nonprofit charity  
 [info@helpmehelpu.org](mailto:info@helpmehelpu.org)

 [www.helpmehelpu.org](http://www.helpmehelpu.org)

The MSC 1301 W. 12<sup>th</sup> Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832