

Pescado Salteado con Sazón Picante

INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- Jugo de limón al gusto

PREPARACIÓN

Calentar el aceite en un sartén. Combinar la sal, pimienta y pimienta cayena en un pequeño recipiente. Frote ambos lados de los filetes de pescado con el aliño. Cocine unos 3-5 minutos por cada lado dependiendo del grosor de los filetes. Retírelos del fuego y rociar con limón al servir.



Siga estos consejos para disfrutar de su pesca.

1. Siga los avisos publicados por las autoridades acerca del consumo de peces locales.
2. Use solamente el filete del pescado, y quite la piel del pescado ya que las toxinas se concentran en la piel del pez.
3. Bote lo que quede del aceite de cocinar después del uso.
4. Disfrute de su pesca en moderación.

Obtenga más información en:
www.chesapeakebay.net/issues/chemical_contaminants



Chesapeake Bay Program
Science. Restoration. Partnership.