

## Marzo: Pescado y Otros Mariscos

Comer pescado y otros mariscos es una parte importante para una dieta saludable. Los peces, especialmente los aceitosos, son ricos en omega-3 y son una gran fuente de proteína y son bajos en grasas saturadas. Omega-3 son los más concentrados en ciertos tipos de peces, incluyendo sardinas y salmón. Una dieta bien balanceada incluirá una amplia variedad de pescados y otros mariscos (como camarones, vieira y cangrejo) - ¡Haga un esfuerzo para incluir estos pescados o mariscos en sus planes semanales de comidas!

**LAS VARIEDADES DE PESCADOS ESTÁN DESCRITAS MÁS ADELANTE!**

| Comer con frecuencia:<br>Disfrute de estos peces!  | 6 porciones o menos<br>por mes  | Eat 3 Servings or<br>Less per Month*  | Mercurio más alto *   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anchoas</li> <li>✓ Almejas</li> <li>✓ Bacalao (Pacífico)</li> <li>✓ Cangrejo (nacional)</li> <li>✓ Cangrejo de río</li> <li>✓ Platija / Suela</li> <li>✓ Abadejo (Atlántico)</li> <li>✓ Arenque</li> <li>✓ Caballa (Atlántico)</li> <li>✓ Ostra</li> <li>✓ Pollock</li> <li>✓ Salmón (fresco o enlatado)</li> <li>✓ Sardina</li> <li>✓ Vieira</li> <li>✓ Camarón</li> <li>✓ Suela (Pacífico)</li> <li>✓ Calamares</li> <li>✓ Tilapia</li> <li>✓ Trucha</li> <li>✓ Pescado blanco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo</li> <li>• Carpa</li> <li>• Bacalao</li> <li>• Halibut (Atlántico)</li> <li>• langosta</li> <li>• Mahi mahi</li> <li>• Rape</li> <li>• Perca (agua dulce)</li> <li>• Patinar</li> <li>• Pargo</li> <li>• Tilefish (Atlántico)</li> <li>• Atún (enlatado)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Halibut</li> <li>✗ Caballa (Español, Golfo)</li> <li>✗ Percha (Océano)</li> <li>✗ Lubina (Chile)</li> <li>✗ Pez espada</li> <li>✗ Tilefish</li> <li>✗ Atún (albacora, aleta amarilla)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Pescado Azul</li> <li>✗ Agrupador</li> <li>✗ Caballa (Rey)</li> <li>✗ Percha (Océano)</li> <li>✗ Aguja</li> <li>✗ Reloj anaranjado</li> <li>✗ Tiburón</li> <li>✗ Pez espada</li> <li>✗ Atún (patudo, Ahi)</li> </ul> |



Source <https://www.nrdc.org/stories/smart-seafood-buying-guide>

\* Las mujeres que están o pueden quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños no deben consumir pescado en esta columna.

## Consejos de Pescado y Otros Mariscos!

- Muchos peces congelados vienen condimentados con varias hierbas y especias - sólo descongelar y cocinar. Para una cena rápida y saludable agregue arroz integral de grano entero y un lado de verduras saludables como calabaza, coliflor o verdes frescas.
- El pescado puede ser rápido y fácil de preparar - calentar una cucharada de aceite en una sartén antiadherente, añadir tilapia con un poco de sal y pimienta. Freír en sartén por algunos minutos, después virar de lado para freír el otro lado hasta que la carne interna sea desmenuzable. Termine con un poco de limón fresco después de colocarlo en su plato con verduras.
- El mercurio no se puede ver, oler o probar en los peces. Para reducir las toxinas puede recortar la grasa, la piel y cualquier carne oscura a lo largo de la parte superior o el centro del filete. También los peces más pequeños, como la tilapia, tienen menos toxinas (ver tabla en la primera página).
- Mariscos como camarones, vieiras, o incluso patas de cangrejo puede agregar un poco de proteína nutritiva y sabrosa a sus ensaladas diarias!

## Pescado y Otros Mariscos!

### **SALMÓN ESMALTADO EN SOJA – ¡UN PLATO PRINCIPAL FÁCIL, SABOROSO!**

*Hace 4 porciones*

#### Ingredientes

- 1.5 libras de filete de salmón (o 4 filetes de salmón)
- ½ taza de salsa de soja
- 3 dientes de ajo picados (o 3 cucharaditas de ajo picado)
- 2 cucharaditas de polvo de cinco especias
- Cáscara de limón (opcional)
- 1 cucharada de aceite de sésamo asiático
- 1 cebolla picada

Combine el salmón, la salsa de soja, el ajo y el polvo de cinco especias en una bolsa grande de almacenamiento de alimentos u otro recipiente para marinar. Refrigere 1-2 horas, girando de vez en cuando. Precaliente la parrilla para med-alto calor. Ponga el salmón con la piel hacia la parrilla por 3 minutos; dele una vuelta. Cubrir la parrilla, la parrilla por 8 minutos a medio hecho. Transferir a la bandeja, esparcir un poco de aceite de ajonjolí. Cubra con las cebollas. (O puede asar el salmón a 450 grados con la piel hacia abajo del horno durante 12-15 minutos).

## Recetas de Pescado y Otros Mariscos!

### **MEZCLA DE LA TÍA LINDA – UNA MEZCLA SECA PARA EL PESCADO!**

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de polvo de chile oscuro
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de pimienta de Cayena
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 cucharadas de sal Kosher (comestible según la ley judía)
- 2 cucharadas de albahaca seca
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de azúcar

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente pequeño con una tapa para el almacenamiento. Rozar el pescado con la mezcla antes de cocinar de la forma deseada (parrilla, horno, salteado). Especialmente bueno usando salmón o Mahi Mahi!

### **CAMARÓN DE LIMÓN-AJO Y VEGETALES**

*Hace 4 porciones*

#### Ingredientes

- 4 cucharaditas de aceite de oliva (dividido)
- 2 pimientos rojos grandes, cortados en cubitos
- 2 libras de espárragos cortados en trozos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- ½ cucharadita de sal, dividida
- 5 dientes de ajo picados (o 5 cucharaditas de ajo picado)
- 1 libra de camarones, pelados, desvenados (descongelados si previamente fueron congelados)
- 1 taza de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 cucharadita de maicena
- 2 cucharadas de jugo de limón (fresco o embotellado)
- 2 cucharadas de perejil fresco y picado

Caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue los pimientos, los espárragos, la cáscara de limón y ¼ de cucharadita de sal y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que comience a ablandar ( 6 minutos). Transferir las verduras a un recipiente; Cubra para mantener caliente.

Agregue el aceite restante de 2 cucharaditas y el ajo al sartén y cocine, revolviendo, hasta fragante (30 segundos). Agregue el camarón y cocine, revolviendo, durante 1 minuto. Mezcle el caldo y la maicena en un tazón pequeño hasta que quede liso y agregue al sartén junto con el resto de 1/4 cucharadita de sal. Cocine, revolviendo, hasta que la salsa se haya espesado ligeramente y los camarones estén rosados y recién cocidos ( 2 minutos más). Retirar del fuego. Agregue el jugo de limón y el perejil. Sirva los camarones y la salsa sobre las verduras.