

PESCADOS Y MARISCOS

VIEIRAS AL AJILLO

INGREDIENTES (4 porciones)	Valor Nutricional por servicio
2 cdas. aceite de oliva	190 Calorías
Betis Extra Light	140 Calorías de Grasa
1 cda. Splenda Brown Sugar Blend	15g Grasa Total
	2g Grasa Saturada
2 cdas. Betis Extra Virgin Olive Oil & Garlic	0g Trans
20 vieiras (<i>scallops</i>) limpias	15mg Colesterol
2 pimientos rostizados cortaditos	150mg Sodio
2 cdas. jugo de limón	8g Carbohidratos
2 cdas. hierbabuena cortadita	1g Fibra
Sal reducida en sodio	5g Azúca
y pimienta a gusto	7g Proteína

PROCEDIMIENTO

En una sartén a fuego medio alto, calentar una cucharada del aceite de oliva **Betis Extra Light** y agregar la **Splenda Brown Sugar Blend**. Cocinar por 2 minutos y agregar los pimientos. Cocinar por 30 segundos. Agregar el resto del aceite de oliva **Betis Extra Light** y el ajo. Añadir las vieiras. Cocinar por un minuto. Agregar el jugo de limón, hierbabuena, sal y pimienta a gusto. Cocinar por 3 minutos aproximados, revolviendo de vez en cuando.

