

PESCADO DE ALETAS DE LA FLORIDA

Magro - Suave Blanco Carne

Mero, Platija

Pargo, Tilapia, Bagre

Truchamarina

Lofolátilo,

Tiburón, Mahi-Mahi

Sabor más fuerte Carne más oscura

Mújol

Caballa española

Atún, Caballa real

Pescado azul

Pámpano

Ase los filetes de una pulgada de grueso con limón, albahaca, y mantequilla por 10 minutos. Sirva con vegetales verdes y papas.

Cueza al horno pedazos de pescado gruesos en salsa de tomate y ajo con calabaza en rodajas y cebollas picadas. Sirva con ensalada verde.

Mezcle los sobrantes de pescado cocidos al horno y asados con ensaladas, pasta, y los platos principales sofritos para tener comidas nutritivas.