



CRISPY BAKED FISH STICKS

Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 2 large eggs
- 1 Tbsp Dijon mustard
- 1/2 lemon, juiced
- 1 cup crushed whole-wheat saltine crackers (about 28 crackers)
- 2 tsp ONIE Cajun Seasoning*
- 2 tsp dried parsley
- 1 lb cod fillets, cut into 2 inch strips

Preparation:

1. Preheat oven to 450°F. Cover a large baking sheet with foil & lightly coat with cooking spray.
2. In a medium bowl, add eggs, mustard & lemon juice. Whisk together.
3. In another medium bowl, add crackers, ONIE Cajun Seasoning & parsley. Mix well.
4. Pat fish dry with paper towels, dip into egg mixture & coat with cracker mixture. Place coated fish on baking sheet & lightly coat tops with cooking spray. Bake 10-12 minutes or until crumbs are golden brown & the fish is cooked through.

30 Min | Serves 4

Nutrition Facts	
4 servings per recipe	
Serving size	(182g)
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 140mg	47%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 53mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 641mg	15%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.



BOCADILLOS DE PESCADO SALUDABLE

Ingredientes:

- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 huevos grandes
- 1 cda de mostaza Dijon
- Jugo de 1/2 limón
- 1 taza de galletas saladas integrales trituradas (aproximadamente 28 galletas)
- 2 cdtas de condimento Cajun de ONIE*
- 2 cdtas de perejil seco
- 1 lb de filete de bacalao, cortado en tiras de 2 pulgadas

Preparación:

1. Precalentar el horno a 450°F. Cubrir una bandeja para hornear grande con papel de aluminio y rociar ligeramente con aceite en aerosol.
2. En un tazón mediano, agregar los huevos, la mostaza y el jugo de limón. Batir juntos.
3. En otro tazón mediano agregar las galletas con el condimento de Cajun y el perejil. Mezclar bien.
4. Secar el pescado con toallas de papel, sumergirlo en la mezcla de huevo y cubrirlo con la mezcla de galletas. Colocar el pescado cubierto en una bandeja para hornear y rociar ligeramente la parte superior con aceite en aerosol. Hornear por 10-12 minutos o hasta que las galletas estén doradas y el pescado esté cocido.

30 Min | Porciones 4

Información Nutricional	
4 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(182g)
Cantidad por porción	
Calorías	270
	% Valor Diario*
Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 140mg	47%
Sodio 390mg	17%
Carbhidrato Total 24g	9%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 53mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 641mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

