

Grilled Swordfish with Papaya Salsa

Recipe Rating:

Prep Time: 20 min

Total Time: 1 hr 6 min

Makes: 6 servings

1/3 cup KRAFT Italian Dressing

3 swordfish steaks (8 oz. each)

2 papaya, peeled, seeded and cubed

1/2 cup chopped red pepper

2 green onions, thinly sliced

1/2 of a jalapeño pepper, seeded, finely chopped

3 Tbsp. lime juice

POUR dressing over fish in resealable plastic bag; seal bag. Refrigerate 30 minutes to marinate. Meanwhile, mix remaining ingredients in medium bowl; cover. Refrigerate until ready to serve. PREHEAT grill to medium-high heat. Remove fish from marinade; discard marinade. Grill fish 6 to 8 minutes on each side or until fish flakes easily with fork.

CUT each swordfish steak in half. Serve with papaya mixture.

KRAFT KITCHENS TIPS

Cooking Fish

NUTRITION INFORMATION

Nutrition Bonus:

Incorporate more fish into your diet with this easy, tasty recipe. The combination of the papaya and red pepper makes it rich in vitamin C and a good source of vitamin A.

Diet Exchange:

1/2 Starch, 3 Meat (VL), 1 Fat

Nutrition (per serving)

Calories 190 Total fat 8g Saturated fat

1.5g Cholesterol 45mg Sodium 170mg

Carbohydrate 6g Dietary fiber 1g

Sugars 3g Protein 23g Vitamin A

20% DV Vitamin C 80% DV Calcium

2% DV Iron 6% DV

Back to Top

K:45035v0 :64926

Pez espada con salsa de papaya a la parrilla

Tiempo de preparación: 20 min

Tiempo total: 1 hr 6 min

Rinde: 6 porciones

1/3 tz aderezo italiano KRAFT

3 pedazos pez espada (8 oz. cada uno)

2 papayas peladas, sin semilla, en cubos

1/2 tz pimienta roja picado

2 cebollas verdes. Finamente picadas

1/2 de pimienta jalapeño, sin pepas, finamente picado.

3 cdas jugo de limón

VIERTA el aderezo sobre el pescado en una bolsa plástica reusable y con cierre. Refrigere por 30 minutos para adobar. Mientras tanto, mezcle los ingredientes que restan, en un recipiente medianoy cubra. Refrigere hasta el momento de servir.

PRECALIENTE la parrilla a calor medio-alto. Saque el pez de la bolsa. Cocine por 6 a 8 min, de cada lado o hasta que el pez se despedace facilmente.

CORTE cada pieza por la mitad. Sirva con el preparado de papaya.

CONSEJOS:

Pescado cocinado

INFORMACION NUTRICIONAL

Aumenta la cantidad de pescado en su dieta usando esta receta. La combinación de papaya y pimienta roja, la hace rica en vitamina C y un buen recurso de vitamina A. Intercambio dietético:

1/2 almidón, 3 proteína (VL), 1 Grasa.

Nutrición (por ración)

Calorías 190 Grasa total 8g Grasa

saturada 1.5g Colesterol 45mg Sodium

170mg Carbohidratos 6g Fibra 1g

Azúcar 3g Proteínas 23g Vitamina A

20% DV Vitamina C 80% DV Calcio

2% DV Hierro 6% DV.