



INGREDIENTS: WHITING, WILD / INGREDIENTES: MERZULA, SILVESTRE.

**Nutrition Facts / Datos de Nutricion**  
 Serving Size 4 oz / Tamaño de la porción 4 onzas (112g 1/3 fillet / prendedero)  
 Servings Per Container / Porciones por el envase: 20

Amount Per Serving	% Daily Value*	% Valor Diario*
<b>Calories / Calorías</b> 100	Calories from Fat / Calorías de la grasa 15	2%
<b>Total Fat / Grasa Total</b> 1.5g		0%
Saturated Fat / Grasa Saturada 0g		
Trans Fat / Grasa Trans 0g		
Polysaturated Fat / Grasa Poliinsaturado 0.5g		25%
Monounsaturated Fat / Grasa Monoinsaturado 0g		3%
<b>Cholesterol / Colesterol</b> 75mg		0%
<b>Total Carbohydrate / Carbohidrato Total</b> 0g		0%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 0g		
Sugars / Azúcares 0g		
<b>Protein / Proteínas</b> 21g		0%
Vitamin A / Vitamina A 2%	Vitamin C / Vitamina C 0%	
Calcium / Calcio 6%	Iron / Hierro 2%	

\*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**OVEN BAKED COOKING**  
 1 tsp. salt  
 1/2 tsp. black pepper  
 2 tsp. vegetable oil  
 Pre-heat oven to 375°F. Rub whole fish with oil and season with salt and pepper and place on baking pan. Bake for 15 to 20 minutes until cooked thoroughly.

**DEEP FRY COOKING**  
 6 tbsp. flour  
 6 tsp. cornstarch  
 3 tsp. baking powder  
 Mix dry ingredients. Add to egg white, then add water. Mix until large lumps disappear. Dip fish into batter. Deep fry in preheated 350°F. oil for 18 to 20 minutes.

**SERVING SUGGESTIONS:**  
 Partially thaw fish in refrigerator for 12 hours or under cold stream of water for 45 minutes, separate and cook. Flake cooked fillet pieces onto tortillas and add your favorite condiments. You may also chop fish and simmer in a soup.

**PARA COCINAR AL HORNO**  
 1 cucharilla de sal  
 1/2 cucharillas de pimienta negra  
 2 cucharillas de aceite vegetal  
 Precalentar el horno a 375°F. Frotar todo el pescado con aceite, sazonar con sal y pimienta y colocarlo en una fuente para el horno. Hornear por 15 a 20 minutos hasta que esté totalmente cocido.

**FRITO EN LA FREIDORA**  
 6 cucharadas de harina  
 6 cucharadas de maizena  
 3 cucharaditas de polvo para hornear  
 Mezcle los ingredientes secos. Agregue la clara de huevo, luego agregue el agua. Mezcle hasta que las bolas grandes desaparezcan. Sumerja el pescado en el batido. Fríalo en la freidora entre 18 a 20 minutos en aceite bien caliente (350°F).

**SUGERENCIAS PARA SERVIR:**  
 Descongele el pescado parcialmente en el refrigerador por 12 horas o bajo un chorro de agua fría por 45 minutos, separe y cocine. Desmenuce las piezas de filete cocido sobre tortillas y añada sus condimentos favoritos. También puede cortar el pescado en trozos y hacerlo cocer a fuego lento en una sopa.



**ALL NATURAL**  
 DRESSED HEADLESS  
 LIMPIADO SIN CABEZA

**• TODO NATURAL**  
 • PAN READY  
 • LISTO PARA COCINAR