



## Tacos de Pescado Sencillos

Rinde: 6 porciones (2 tacos por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 4 a 5 minutos

### ***Ingredientes***

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 paquete (1.25 onzas) de sazónador para tacos
- ¾ taza de crema agria
- ½ taza de cilantro fresco, picado (opcional)
- Antiadherente en aerosol para cocinar
- 12 tortillas (6 pulgadas) de maíz
- 1 libra de filetes de tilapia (4 filetes), congelados, (descongele primero)
- 2 tazas de repollo, picado
- 2 tomates grandes, cortados en cubos
- Gajos de lima (opcional)

### ***Preparación***

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave todos los productos.
3. Reúna, corte, ralle y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. En un recipiente pequeño mezcle el aceite, el jugo de limón y 1 ½ cucharaditas de sazónador para tacos. Reserve.
5. En otro recipiente pequeño, combine la crema agria, el cilantro (si va usar) y 2 cucharadas de sazónador para tacos. Reserve.
6. Rocíe un sartén grande con el antiadherente para cocinar. Agregue las tortillas a la sartén, una a la vez. Caliente brevemente de ambos lados sobre fuego mediano hasta que estén calientes y blandas. Envuelva en papel de aluminio, coloque en un plato y cubra con otro plato.
7. Vuelva a rociar la sartén con el antiadherente. Coloque los filetes de pescado en la sartén. Cocine a fuego medio durante 1 ½ minutos hasta que se doren, voltee y cocine 1 ½ minutos hasta que se doren del otro lado.
8. Vierta la mezcla de jugo de limón sobre el pescado. Cocine durante 1 o 2 minutos más. El pescado está listo cuando se desmenuza fácilmente con el tenedor. Corte el pescado en trozos pequeños.
9. Rellene las tortillas con el pescado y cubra con un poco de la mezcla de crema agria.
10. Cubra con el repollo picado, tomate cortado en cubitos y un chorrito de lima (si va usar).
11. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de 3 a 5 días.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 Tacos (248g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>320</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 13g	17%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 55mg	19%
<b>Sodium</b> 300mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	12%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 21g	42%
Vitamin D 9mcg	45%
Calcium 124mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 760mg	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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

