

Tacos de Pescado

5 Porciones • 1 Porción = 2 Tacos



INGREDIENTES

- Jugo de 1 lima
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de chile ancho en polvo
- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen
- 1 libra de filetes de pescado blanco, como la tilapia
- 10 tortillas pequeñas de maíz
- 1 ramo de cilantro picado

INDICACIONES

1. En un recipiente, bata juntos el jugo de lima, la sal y el chile en polvo. Vierta lentamente el aceite de oliva mientras bate.
2. Caliente una cacerola a temperatura media.
3. Corte los filetes de pescado en forma de bocadillos. Agregue el pescado en el recipiente del marinado y revuelva suavemente.
4. Coloque los bocadillos de pescado marinado en la cacerola una vez que esta esté caliente. Cocine el pescado vuelta y vuelta, durante 6 minutos de cada lado aproximadamente.
5. Cocine durante 12 minutos aproximadamente o hasta que el pescado alcance la temperatura interna de 155 oF.
6. Caliente las tortillas de maíz.
7. Coloque los bocadillos de pescados en los tacos y decore con cilantro.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	35
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 119mg	2%

*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families