



Tacos de pescado estilo callejero

Porciones 6 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 30 min

Equipamiento: Tazas y cucharas medidoras, tazón mediano, sartén grande

Utensilios: Cuchara para mezclar

Ingredientes

1 lb de filetes de tilapia u otro pescado blanco (si usa pescado congelado, descongélelo de acuerdo con las indicaciones del paquete)

1 cucharada de aceite de oliva o vegetal

2 cucharadas de jugo de limón

½ paquete de condimento para tacos con bajo contenido de sodio o 2 cucharadas de mezcla de condimento para tacos de CYP

1 lata de 15 oz de tomates en dados sin sal agregada o un tomate grande, en dados

12 tortillas de maíz de 6 pulgadas, tibias

1 taza de col morada, rallada y 1 taza de col verde, rallada, o 2 tazas de mezcla para ensalada de col en bolsa

½ taza de yogur griego con bajo contenido de grasas o crema agria con bajo contenido de grasas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las frutas y verduras si es necesario.
2. Saque el pescado del paquete. Séquelo dándole palmaditas con toallas de papel para eliminar el exceso de humedad.
3. En un tazón mediano, con un tenedor, bata el aceite, el jugo de limón y la mezcla de condimento para tacos hasta que estén bien integrados. Incorpore el pescado y mezcle ligeramente para cubrirlo con la mezcla de forma uniforme. Coloque en una sartén grande.
4. Cocine de forma pareja a fuego medio-alto por 4 a 5 minutos o hasta que el pescado se desarme cuando lo pinche con un tenedor. Retire la sartén del fuego. Rompa el pescado en trozos pequeños con un tenedor.
5. Rellene las tortillas con la mezcla de pescado. Escorra los tomates en lata.
6. Termine con col, tomates, crema agria y salsa para tacos, si decide usarla. Sirva con un gajo de lima, si desea.

Información nutricional:

Calorías 280 Grasas totales 8 g Sodio 540 mg Carbohidratos totales 28 g Proteína 26 g