



Tacos de pescado estilo callejero

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |

Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Tazón mediano

Sartén grande

Utensilios:

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 lb de filetes de pez blanco (tilapia, bacalao, perca, etc.) (congelados o frescos)
- 1 cucharada de aceite de oliva O vegetal
- 2 cucharadas de jugo de limón (aproximadamente 1 limón)
- 1/2 paquete de condimento para tacos con bajo contenido de sodio o 2 cucharadas de condimento para tacos de Celebrate Your Plate
- 1 lata de 14.5 oz de tomates en dados sin sal agregada O 1 tomate grande, en dados
- 12 tortillas de maíz, calentadas
- 1 taza de col morada, rallada y 1 taza de col verde, rallada, O 2 tazas de mezcla para ensalada de col en bolsa
- 1/2 taza de yogur griego con bajo contenido de grasas O crema agria con bajo contenido de grasas
- Salsa para tacos (opcional)
- *Si el pescado está congelado, descongélelo según las instrucciones del paquete.

Información nutricional:

Calorías 280

Grasas totales 8 g

Sodio 540 mg

Carbohidratos totales 28 g

Proteína 26 g

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, combine 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. Viértalo 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.