

Tacos de pescado

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1	cebolla roja, picada
1/2 taza	cilantro, picado
4	filetes de tilapia (o cualquier pescado blanco)
4	tortillas de maíz pequeñas
1 cucharadita	chile en polvo (más o menos al gusto)

Instrucciones

1. Limpie y corte la cebolla, el cilantro y la col. Mezcle en un tazón y reserve.
2. Cubra la bandeja para hornear con aceite en aerosol. Espolvoree ligeramente los filetes de pescado con chile en polvo y colóquelos en la bandeja para hornear.
3. Coloque en el horno aproximadamente a 6 pulgadas de la parrilla y cocine durante aproximadamente 3 a 4 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido. Usted sabrá que el pescado está listo cuando se pueda "desmenuzar".
4. Sofría las tortillas en una plancha o sartén con aceite, o caliente las tortillas en el horno microondas durante unos segundos hasta que estén suaves y calientes.
5. Rellene la tortilla con pescado, repollo, cebolla y cilantro y doble por la mitad. Sirva con la salsa y rodajas de cítricos, si se desea.

Precio

Por receta: \$11.00

Por servido: \$2.75

Fuente

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. [Simple Healthy Recipes](#).

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 2 tacos (231g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 35
% Valor Diario*	
Grasa Total 4g	6%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 80mg	3%
Carbohidrato Total 28g	9%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 3g	
Proteínas 26g	
Vitamina A 8%	• Vitamina C 45%
Calcio 4%	• Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa	9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4