



## Tacos de pescado simples

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, (descongelar primero)
- 2 tazas de col picada
- 2 tomates grandes, cortados en cubos
- Tajadas de lima (opcional)

### Preparación

1. Lavar todos los productos.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. En un recipiente pequeño mezclar el aceite, el jugo de limón y 1 ½ cucharaditas de sazónador para tacos. Reservar.
4. En otro recipiente pequeño, combinar la crema agria, el cilantro (si va a usar) y 2 cucharadas de sazónador para tacos. Reservar.
5. Rociar una sartén grande con el antiadherente para cocinar. Agregar las tortillas a la sartén, una a la vez. Calentar brevemente de ambos lados sobre fuego mediano hasta que estén calientes y blandas. Envolver en papel de aluminio, colocar en un plato y cubrir con otro plato.
6. Volver a rociar la sartén con el antiadherente. Colocar los filetes de pescado en la sartén. Cocinar a fuego mediano durante 1 ½ minutos hasta dorar, dar vuelta y cocinar 1 ½ minutos hasta dorar del otro lado.
7. Verter la mezcla de jugo de limón sobre el pescado. Cocinar durante 1 o 2 minutos más. El pescado está listo cuando se desmenuza fácilmente con el tenedor. Cortar el pescado en trozos pequeños.
8. Rellenar las tortillas con el pescado y cubrir con un poco de la mezcla de crema agria.
9. Cubrir con la col picada, el tomate en cubos y un chorrillo de lima (si va a usar).
10. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 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	<b>17%</b>
Saturated Fat 4g	<b>20%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 55mg	<b>19%</b>
<b>Sodium</b> 300mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 21g	<b>42%</b>
Vitamin D 9mcg	<b>45%</b>
Calcium 124mg	<b>10%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 760mg	<b>15%</b>
<small>*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.</small>	