



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.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	2 Tacos (248g)
Amount Per Serving	
Calories	320
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 4g	20%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 55mg	19%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 21g	42%
Vitamin D 9mcg	45%
Calcium 124mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 760mg	15%
<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>	