



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## 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>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 13g	17%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 55mg	19%
<b>Sodium</b> 300mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	12%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 21g	42%
Vitamin D 9mcg	45%
Calcium 124mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 760mg	15%

\*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.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Consuma proteínas magras*