

# TACOS DE PESCADO CON LIMÓN

## Ingredientes:

### Pico de Gallo

- 1 tomate mediano, picado en cuadritos
- 1 cebolla roja pequeña, picada finamente
- 1 jalapeño mediano, remover las semillas y picar en cuadritos
- 1 cucharadita de cilantro seco
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 limón (jugo)

### Tacos

- 1 limón (jugo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva, separadas en dos partes
- 1 1/2 cucharada de miel
- 1 cucharadita de pimienta negra, separada en dos partes
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 4 (4 oz) filetes de tilapia
- 1/2 taza de harina integral
- 4 tortillas de maíz
- 2 tazas de lechuga, picada

## 25 Min | Porciones 4

### Información Nutricional

4 porciones por envase  
Tamaño de la porción (268g)

Cantidad por porción

**Calorías** **320**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Totales</b>	10g	13%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa Trans	0g	
<b>Coolesterol</b>	55mg	18%
<b>Sodio</b>	75mg	3%
<b>Carbohidrato Total</b>	35g	13%
Fibra Dietética	5g	18%
Azúcares Totales	9g	
Incluye 6g Azúcares Añadidos		12%
<b>Proteína</b>	27g	
Vitamina D	4mcg	20%
Calcio	63mg	4%
Hierro	2mg	10%
Potasio	659mg	15%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

## Preparación:

1. Para preparar el pico de gallo, mezclar todos los ingredientes en un tazón. Cubrir y refrigerar.
2. En un tazón pequeño, mezclar el jugo de limón, 1 cucharada de aceite, la miel, 1/2 cucharadita de pimienta y el ajo en polvo. Marinar los filetes en esta mezcla.
3. Mezclar la harina y el resto de pimienta en un plato. Cubrir los filetes ligeramente con ésta mezcla por ambos lados.
4. En un sartén mediano, calentar el resto del aceite a fuego medio. Añadir los filetes y cocinar cada lado por 3-4 minutos o hasta que el pescado esté listo.
5. Poner los filetes en las tortillas. Añadir la lechuga y el pico de gallo encima.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado  
1 por 1

Esta receta tiene  
Certificado 1 por 1  
y es baja en sodio

**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.