

SWEET LIME FISH TACOS

Ingredients:

Pico de Gallo

- 1 medium tomato, chopped
- 1 small red onion, finely diced
- 1 medium jalapeño, seeded & chopped
- 1 tsp dried cilantro
- 1/2 tsp garlic powder
- 1/2 tsp pepper
- 1 lime, juiced

Tacos

- 1 lime, juiced
- 2 Tbsp olive oil, divided
- 1 1/2 Tbsp honey
- 1 tsp pepper, divided
- 1/4 tsp garlic powder
- 4 (4 oz) tilapia fillets
- 1/2 cup whole-wheat flour
- 4 corn tortillas
- 2 cups shredded lettuce

Preparation:

1. To make Pico de Gallo, mix all ingredients in a bowl. Cover & refrigerate.
2. In a small bowl, mix juice, 1 Tbsp oil, honey, 1/2 tsp pepper & garlic powder. Place fish in mixture & coat to marinade.
3. When ready to cook, mix flour & remaining pepper on a plate. Remove fish from marinade & lightly coat with flour on both sides.
4. In a medium skillet, heat remaining oil over medium-high. Add fish & cook 3-4 minutes per side, or until fish flakes with a fork.
5. Place fish in tortillas & top with lettuce, Pico de Gallo & lime juice.

25 Min | Serves 4

Nutrition Facts	
4 servings per recipe	
Serving size	(268g)
Amount per serving	
Calories	320
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 9g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 27g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 63mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 659mg	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.

Are calories & sodium close to a match?

LOW-SODIUM
1 for 1
RECIPE

This recipe is
1 for 1 certified
& meets a
lower sodium
standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.


**CHOOSE
HOME
MADE**



TACOS DE PESCADO CON LIMÓN

Ingredientes:

Pico de Gallo

- 1 tomate mediano, en cubitos
- 1 cebolla roja pequeña, picada finamente
- 1 jalapeño mediano, sin semillas y en cubitos
- 1 cdta de cilantro seco
- 1/2 cdta de ajo en polvo
- 1/2 cdta de pimienta negra
- Jugo de 1 limón

Tacos

- Jugo de 1 limón
- 2 cdas de aceite de oliva, dividida
- 1 1/2 cda de miel
- 1 cdta de pimienta negra, dividida
- 1/4 cdta 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 receta
Tamaño de la porción (268g)

Cantidad por porción
Calorías 320

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

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un 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 del limón, 1 cda de aceite, la miel, 1/2 cdta 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 cdta 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?

BATA EN SODIO
1 por 1
RECETA

Este receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE COCINAR EN CASA