

Tacos De Pescado Con Salsa De Durazno

Prepara el escenario para un plato delicioso con estos saludables tacos de pescado con salsa de durazno. ¡Perfecto para una noche de tacos de verano! ¡Pruebe servir con una ensalada de maíz de verano y un rápido batido de mango y plátano para disfrutar de la mejor noche de tacos!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 min.

Tiempo de cocción: aproximadamente 10 min.

Fuente: receta de [Choosemyplate.gov/tacos de pescado a la parrilla con salsa de durazno](https://www.choosemyplate.gov/tacos-de-pescado-a-la-parrilla-con-salsa-de-durazno)

Ingredientes

Para la salsa:

- 1 lata de 15.25 onzas de mitades de durazno escurridas, enjuagadas y picadas aprox. 1 taza.
- 1/2 pimiento rojo finamente picado aprox. 1/2 taza
- 1/4 cebolla morada finamente picada aprox. 1/4 taza
- 1 chile jalapeño entero enjuagado, sin semillas y finamente picado.
- 1 cucharada de cilantro fresco finamente picado
- 2 cucharaditas de jugo de limón

Para el pescado:

- 4 filetes de tilapia aprox. 1 libra
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de condimento de adobo bajo en sodio
- 1 paquete de condimento de sazón bajo en sodio
- 8 tortillas de harina de 6" calentadas

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Utensilios de medición
- Parrilla o sartén
- Tazón



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Pasos

Para la salsa:

1. En un tazón mediano, mezcle los duraznos picados, el pimiento morrón, la cebolla, los jalapeños, el cilantro y el jugo de limón; cubra y refrigere hasta que esté listo para usar.

Para el pescado:

1. Caliente la parrilla o la sartén a fuego medio-alto. Con toallas de papel, seque el pescado y transféralo a un plato.
2. En un tazón pequeño, mezcle el chile en polvo, el adobo bajo en sodio y el paquete de sazón.
3. Frote el pescado con la mezcla de especias para cubrirlo por completo.
4. Coloque el pescado sobre parrillas engrasadas y calientes.
5. Cocine, volteando una vez hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor (145 grados Fahrenheit), aproximadamente 8 minutos.
6. Cortar el pescado en rodajas finas.
7. Para servir, llene cada tortilla con 1/2 filete de pescado y aproximadamente 1/3 de taza de salsa.

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.09

Costo promedio/porción: \$3.27

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Mitades de durazno
enlatadas 15.25 oz



Añadir 1 al carrito
Jugo de Limón 4.5 oz



Agregar 1 al carrito
Pimiento morrón rojo
(promedio de 6 oz)



Añadir 1 al carrito
Cilantro fresco, 1 manojo



Agregar 1 al carrito
Cebolla morada (5 oz
promedio)



Agregar 1 al carrito
Filetes de tilapia Cape Gourmet 16 oz



Agregar 1 al carrito
Jalapeño fresco (4 oz
promedio)



Agregar 1 al carrito
Tortillas estilo taco de harina -
12 unidades 12 oz

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	330
Grasa total:	5 g.
Grasa saturada:	2 g.
Colesterol:	55 mg.
Sodio:	380 mg.
Carbohidratos totales:	44 g.
Fibra dietética:	3 g.
Azúcares Totales:	18 g.
Azúcares añadidos:	11 g.
Proteína	27 g.

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de cocina

- Agregue sus especias y hierbas favoritas para darle más sabor.

Consejos de almacenamiento

- Deje enfriar y guárdelo en un recipiente tapado poco profundo.

Mis notas de cocina