

Tacos De Pescado Sencillos

El pescado proporciona proteínas sabrosas para mantenernos fuertes, mientras que las verduras aportan un crujido satisfactorio (y nutritivo). ¡Con un poco de sabrosa salsa para tacos mezclada, este plato deleitará tu paladar!

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación/cocción: 15 minutos

Fuente de la receta: snaped.fns.usda.gov

Ingredientes

- 1/2 taza de crema agria sin grasa
- 1/4 taza de mayonesa (sin grasa)
- 1/2 taza de cilantro fresco (picado)
- 1/2 paquete de condimento para tacos (dividido)
- 1 libra de filetes de bacalao o pescado blanco (cortados en trozos de 1 pulgada)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 tazas de repollo rojo y verde (rallado)
- 2 tazas de tomate (cortado en cubitos)
- 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas, calientes)
- rodajas de limon (para servir)

Direcciones

1. En un tazón pequeño, combine la crema agria, la mayonesa, el cilantro y 2 cucharadas de la mezcla de condimentos.
2. En un tazón mediano, combine el bacalao, el aceite vegetal, el jugo de lima y el resto de la mezcla de condimentos; vierte en una sartén grande. Cocine revolviendo constantemente, a fuego medio-alto durante 4-5 minutos o hasta que el bacalao se desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor.
3. Rellena las tortillas calientes con la mezcla de pescado.
4. Cubra con repollo, tomate, mezcla de crema agria, rodajas de lima y salsa para tacos.



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taco	
Nutrientes	Cantidad
Calorías	220
Grasa total:	4 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	36 mg
Sodio:	355 mg
Carbohidratos totales:	32 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares añadidos:	1 g
Proteína:	15 g

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Cuchara
- Tabla de Cortar
- Tazones para Mezclar (2)
- Sartén Grande
- Espátula
- Cucharas Medidoras
- Tazas Medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$15.43

Costo promedio/porción: \$2.57

La receta rinde: 8 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



Añadir 1 al Carrito
Manojo de Cilantro Fresco



Añadir 1 al Carrito
Jugo de Lima (4 onzas)



Añadir 1 al Carrito
Repollo Verde (pequeño): \$.69



Añadir 1 al Carrito
Mayonesa (30 onzas)



Añadir 1 al Carrito
Repollo Rojo (pequeño): \$.99



Añadir 1 al Carrito
Tomate Enlatados en Cubitos (14.5 oz)



Añadir 1 al Carrito
Limon



Añadir 1 al Carrito
Crema Agria Ligera (16 oz)



Añadir 1 al Carrito
Condimento para Tacos



Añadir 1 al Carrito
Filetes de Bacalao Congelados (16 oz)



Añadir 1 al Carrito
Tortillas de Maíz (30 unidades)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de cocina

- Para ahorrar costos, puedes utilizar palitos de pescado en lugar de filetes de pescado y elegir solo un tipo de repollo.
- Busque condimentos para tacos y tomates enlatados que sean bajos en sodio o sal.
- Busque crema agria y mayonesa ligera o reducida en grasa para reducir las calorías.
- Utilice tortillas integrales para agregar un grano integral saludable para el corazón.

Recetas similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Cazuela De Tortillas
 - Ensalada De Repollo y Ramen

Mis Notas de Cocina

