

**TACOS DE PESCADO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 6 piezas de tortilla de nopal (138 g)
- 4 porciones de filete de pescado (160 g)
- 5 piezas de almendra (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salpimentar el filete de pescado y cocer a la plancha con ajo fnamente picado, reservar Hacer un pico de gallo, con cilantro y agregar las almendras picadas o fileteadas Hacer los tacos con el pescado rebanado en fajitas y agregar el pico de gallo con las almendras y salsa picante de su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (304 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	297 kcal	15 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	25 mg	77 mg	26 %
SODIO	43 mg	130 mg	5 %
H. CARBONO	9 g	26 g	9 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	18 g	72 %
PROTEÍNA	12 g	38 g	–