



TACOS DE PESCADO BLANCO

 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 disp.de un segundo de aceite en spray (1 g)
- 4 porciones de filete de pescado (160 g) 100 g cocidos
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 2 piezas de tortilla de harina integral (56 g) o 4 piezas de tortilla de maíz (120 g)
- 1 taza de canonigos
- 1 porción de tomate en cubos o 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda (20 g)
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada (58 g) o 100 gramos de cebollino, crudo
- 0.3 tazas de cilantro picado crudo (18 g)
- 2 piezas de limón (136 g)
- 2 porciones de queso monterrey (50 g) o 1 ración individual de queso semicurado, genérico (50 g)
- 1 pieza de aguacate hass (176 g) o 1 ración individual de mango, crudo (230 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una sartén a fuego medio y rocía levemente con aceite en spray.
- 2º Condimenta el filete de pescado con sal y pimienta, luego ponlo en la sartén y asa por 2-3 minutos o hasta que se vea dorado. Con mucho cuidado da vuelta al pescado y cocina por otros 2-3 minutos o hasta que esté cocido por completo y se separe fácilmente en láminas.
- 3º Transfiere el pescado a un plato y desmenúzalo en láminas grandes usando dos tenedores.
- 4º Mientras, calienta las tortillas en una sartén a fuego medio por 30 segundos de cada lado. Retira del fuego
- 5º Para servir, coloca las tortillas en un plato. Cúbrelas con la lechuga, el jitomate, la cebolla, el queso y el pescado. Coloca el aguacate en rebanadas y dobla por la mitad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (406 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	55 %
H. CARBONO	9 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	361 mg	1467 mg	61 %