



TACOS DE PESCADO

 15 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 dispensador de aceite en spray (1 g)
- 4 porciones de filete de pescado (160 g) 100 g cocidos o 4 porciones de salmón (120 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 4 piezas de tortilla de maíz (120 g) o 2 piezas de tortilla de harina integral (56 g)
- 1 taza de lechuga (47 g)
- 1 porción de jitomate en cubos (120 g)
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada (58 g)
- 0.3 tazas de cilantro picado crudo (18 g)
- 2 piezas de limón (136 g)
- 2 porciones de queso monterrey (50 g)
- 1 pieza de aguacate hass (176 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una sartén a fuego medio y rocía ligeramente 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 (416 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	424 kcal	21 %
GRASA	5 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	14 mg	59 mg	20 %
SODIO	345 mg	1437 mg	60 %
H. CARBONO	9 g	36 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	—