

**TACOS FIT DE PESCADO** 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de filete de pescado o 75 gramos de salmón, ahumado
- 50 gramos de tomate
- 1 unidad pequeña de pimiento [opcional]
- 40 gramos de yogur natural [opcional]
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana [30 g]
- 20 gramos de lechuga o 20 gramos de col repollo, cruda
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 15 gramos de jugo de limon [1 cucharada]
- 25 gramos de cebolla morada
- 20 gramos de cilantro picado crudo o 20 gramos de rúcula
- 50 gramos de pepino
- hojas de lechuga, las necesarias

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocinar el pescado ya sea al horno o a la plancha salpimentarlo al gusto agregando un poco de limón. Para hacer la cebolla encurtida: Ponemos el vinagre de manzana y dos cucharadas de agua. Cuando empiece a hervir, añadir la cebolla cortada en juliana y una pizca de sal. Mezclar bien y retirar del fuego, dejar enfriar
- 2º Picar de forma fina la lechuga/col y la rúcula/cilantro . Picar el pepino, tomate y el pimiento, lavar bien. Mezclar todas las verduras, añadir el aceite de oliva, sal y el jumo de limón.
- 3º Calentar las hojas de lechuga tal como si fueran tortillas y montar los tacos con los ingredientes añadiendo por último el yogur o la salsa por encima.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [553 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	279 kcal	14 %
GRASA	2 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	7 mg	38 mg	13 %
SODIO	122 mg	673 mg	28 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	4 g	24 g	—