

Easy Grilled Tilapia

Yield : 4 portions

Ingredients

4 **tilapia filets** or any white fish, about 1½ pounds total
2 Tbs **olive oil**
1 Tbs **lemon pepper seasoning**
½ **yellow onion**, sliced into rings
Salt & pepper (to taste)

Optional: ½ lemon, cut into slices, dill



Nutrition Information

Serving Size: 1 tilapia filet, *about 6oz*

Calories: 230
Total Fat: 10g
Saturated Fat: 2g
Protein: 35g
Sodium: 90mg
Total Carbohydrates: 3g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Instructions

1. Heat the grill on medium-high.*
2. Place each filet on a piece of foil (the foil will need to be large enough to create a dome around the fish).
3. Drizzle olive oil on each filet. Sprinkle with lemon pepper seasoning, and top with onion, lemon slices, and dill (if using).
4. Bring the long edges of the aluminum foil together over the fish and make thin folds to form an airtight seal. Fold the short edges in 2-3 times to seal the sides.
5. Place directly on grill and close the lid. Cook for 10-12 min. until fish is opaque and flaky.

**This can also be made in the oven. Bake for 15-20 min in 350 degree oven, until fish is opaque and flaky.*



USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT

Tilapia a la Parrilla

4 porciones

Ingredientes

4 **filetes de tilapia** u otro tipo de pescado de carne blanca, aproximadamente 1½ libras total
2 cucharadas de **aceite de oliva**
1 cucharada de **condimento de limón y pimienta**
½ **cebolla amarilla**, en tajadas
Sal & pimienta (al gusto)

Optional: ½ limón, en tajadas, eneldo

Preparación

1. Caliente la parrilla a fuego medio-alto.*
2. Coloque cada filete en una pieza de papel aluminio lo suficientemente grande para que cubra el filete completo.
3. Vierta el aceite sobre cada filete. Espolvoreé con condimento de limón-pimienta y cubra con tajadas de cebolla, de limón y eneldo (si lo usa).
4. Cierre la pieza del papel aluminio empezando por los lados largos, cubriendo el pescado y haga pliegues tallados alrededor para que no se abra; como formando un sobre.
5. Coloque directamente en la parrilla y cierre la parrilla. Cocine por 10-12 min. o hasta que el pescado esté opaco.

**Esto se puede hacer en el horno también. Horneé por 15-20 min a 350 grados hasta que el pescado esté opaco*



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 filete de tilapia, *aproximadamente 6 oz*

Calorías: 230
Grasa total: 10g
Grasa saturada: 2g
Proteína: 35g
Sodio: 90mg
Carbohidratos: 3g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 1g



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT