

Fish Tacos

4 Servings

Ingredients

- 1 **red onion**, chopped
- ½ cup **cilantro**, chopped
- 1 bag (14oz) **coleslaw** mix
- 1-2 **limes**
- 4 **tilapia** fillets (or any white fish)
- 8 small corn **tortillas**
- 1 tsp **chili powder** or **Caribbean Jerk** seasoning (as desired)



Nutrition Information

Serving Size: 2 tacos

Calories: 280
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 1g
Protein: 27g
Sodium: 110mg
Carbohydrates: 36g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Instructions

1. Mix onion, cilantro, coleslaw and juice of half a lime in a bowl and set aside.
2. Heat your oven to "broil". Coat the baking sheet with cooking spray. Lightly sprinkle fish fillets with chili powder and lime juice and place on the baking pan.
3. Place in the oven about 6 inches from the broiler (top burner) and cook for approximately 3 to 4 minutes, or until fish is fully cooked. You will know the fish is done when it "flakes".
4. Heat 1/2 teaspoon of oil in a frying pan and lightly fry tortillas for a few seconds, or heat tortillas in the microwave oven until softened and hot (10-15 seconds).
5. Fill tortilla with fish, coleslaw mix, and cilantro and fold in half. Serve with salsa or optional toppings, if desired.

Tacos de Pescado

4 Porciones

Ingredientes

- 1 **cebolla roja**, picada
- ½ taza **cilantro**, picado
- 1 bolsa de 14oz **ensalada de repollo/col**
- 1-2 **limas**
- 4 filetes de **tilapia** (o cualquier pescado blanco)
- 8 **tortillas de maíz** pequeñas
- 1 cucharadita **chile en polvo** o **sazón caribeño** al gusto



Preparación

1. Mezcle cebolla repollo y jugo de 1/2 lima. Reserve.
2. Rocíe aceite en aerosol sobre una bandeja. Para hornear condiment los filetes de pescado con el chile en polvo y jugo de lima y colóque los sobre la bandeja.
3. Coloque en el horno aproximadamente a 6 pulgadas de la parrilla y cocine durante aproximadamente 3 a 4 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido. El pescado está listo cuando se pueda "desmenuzar".
4. Sofría las tortillas en una plancha o sartén con ½ cucharadita de aceite o caliente las tortillas en el horno microondas durante unos segundos hasta que estén suaves y calientes.
5. Rellene la tortilla con pescado, repollo, cebolla y culantro y doble por la mitad. Sirva con la salsa y rodajas de limón, si se desea.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 2 tacos

Calorías: 280
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 27g
Sodio: 110mg
Carbohidratos: 36g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3g



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

www.SNAP4CT.org |



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)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT