

Fish Tacos

Yield : 4 portions

Ingredients

- 1 red **onion**, chopped
- ½ cup **cilantro**, chopped
- 1 14oz bag **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)

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.



Nutrition Information

Serving Size: 2 tacos

Calories: 270
Total Fat: 3.5g
Saturated Fat: .5g
Protein: 27g
Sodium: 110mg
Total Carbohydrates: 35g
Added Sugar: 0g
Fiber: 2g

Tacos de Pescado

4 porciones

Ingredientes

- 1 **cebolla roja**, picada
- ½ taza **culantro**, 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 al gusto)

Preparación

1. Limpie y corte la cebolla, el culantro y el repollo. Exprima jugo de ½ lima y mezcle en un tazón y reserve.
2. Caliente el horno a "Broil" Cubra la bandeja para hornear con aceite en aerosol. Espolvoree ligeramente los filetes de pescado con chile en polvo y jugo de lima colóquelos en la bandeja para hornear.
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: 270
Grasa total: 3.5g
Grasa saturada: .5g
Proteína: 27g
Sodio: 110mg
Carbohidratos: 35g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 2g

