Información nutricional por porción: Calorías 239, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 19 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 42 mg, Sodio 247 mg

Tacos Sencillos de Pescado

Prepare sus propios tacos de pescado como en el restaurante y disfrute de una cena saludable y baja en calorías.

Rinde 6 porciones. *2 tacos por porción.*

Tiempo de preparación: 20 minutos **Tiempo de cocimiento:** 5 minutos

Ingredientes

- 1 libra de bacalao o filetes de pescado blanco, cortados en trocitos de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ paquete de sazón para tacos *(taco seasoning)*
- 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas) calientes
- 1 taza de repollo morado cortado en tiras finas
- 1 taza de repollo verde cortado en tiras finas
- 2 tazas de tomates picados
- ½ taza de crema agria descremada
- salsa para tacos al gusto
- trozos de limón verde para servir (opcional)

Preparación

1. En un tazón mediano, combine el pescado, el aceite de oliva, el jugo de limón y la sazón para tacos; póngalo en un sartén grande.
2. Cocínelo, meneando constantemente, a fuego medio-alto por 4 ó 5 minutos, o hasta que la carne del pescado se desprenda fácilmente con un tenedor.
3. Rellene las tortillas con la mezcla de pescado.
4. Agregue encima el repollo, el tomate, la crema agria y la salsa para tacos. Sirva los tacos con trozos de limón verde, si lo desea.

Receta cortesía de *Produce for Better Health Foundation.*