



## Tacos de Pescado

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Costo por porción:** \$1.23

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Tazas y cucharas de medir
- Cuchillo y tabla para cortar
- Tazón para mezclar
- Cuchara mezcladora
- Sartén

#### Ingredientes:

- ½ taza de luz de estilo rancho aderezo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 chile jalapeño, sin semillas y bien picado (opcional)
- 4 tazas de lechuga romana picada
- 10 6-pulgadas tortillas de maíz
- 2 Cucharadas de harina de maíz
- 1 libra de pescado blanco firme (bagre o tilapia)
- 1 tomate, picado (opcional)

#### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Mezcle el aderezo, el jugo de lima, el chile en polvo, la
3. pimienta y el chile jalapeño (si se desea). Verter sobre la lechuga romana y revuelva para mezclar bien.
4. Cubra y coloque en el refrigerador hasta el momento de ser-vir.
5. Caliente las tortillas de maíz según las instrucciones del paquete te.
6. Calentar el aceite en una pequeña sartén antiadherente a
7. fuego medio hasta que esté caliente pero no fumar.
8. Mientras se calienta el aceite, la harina de maíz se extendió sobre una placa.
9. Seque los trozos de pescado en la harina de maíz para cubrir todos los lados.
10. Freír el pescado en aceite caliente hasta que la harina de maíz se dore ligeramente. Retire y escurra en papel toalla. Cocine el pescado hasta estar partido en pedazos.
11. Cubra cada tortilla con algunos de los peces y algunos de la mezcla de ensalada. Doble por la mitad y servir con el tomate picado, si deseada.



**BETTER LIVING  
FOR TEXANS**

### Deanne Garrett

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040  
Fax: (832) 471-2400

#### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

#### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

### Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 2 tacos  
Porciones en el paquete 5

Cantidad por porción	
Calorías	350
	Calorías de grasa 150
	%Valor Diario*
Grasa total	17g
	26%
Grasa saturada	3g
	15%
Ácido graso trans	0g
Colesterol	65mg
	22%
Sodio	380mg
	16%
Total de carbohidratos	31g
	10%
Fibra dietética	5g
	20%
Azúcares	3g
Proteínas	21g
Vitamina A	70%
	• Vitamina C 15%
Calcio	6%
	• Hierro 8%