



# Parrilla Tilapia Hamburguesas

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Costo por porción:** \$1.29

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Tazas y cucharas de medir
- 3 tazones pequeños
- Sartén
- Cuchara mezcladora

### Ingredientes:

- 2 Filetes de tilapia, cortada por la mitad horizontalmente
- 2 cucharadas extra virgen aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadita de cebolla en polvo
- 4 enteros panes de hamburgue-sa de trigo
- 4 hojas de lechuga romana
- 1 tomate en rodajas
- sal y pimienta al gusto

### Mezcla de aderezo (opcional):

- ½ taza de aderezo estilo ranchero luz
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 Cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita pimienta

## Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Mezcle el ajo en polvo, cebolla en polvo, la sal y pimienta en un tazón pequeño para formar mezcla de condimentos.
3. Precaliente el sartén antiadherente a fuego medio-bajo hasta que esté caliente.
4. Vierta el aceite extra virgen de oliva en un plato llano.
5. Mojar tilapia reduce a la mitad en el aceite virgen extra y cubrir con una mezcla de condimentos.
6. Coloque de manera mistadas de tilapia en una sartén antiadherente y cocinar cada lado durante 5 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.
7. Mientras que el pescado se cocina, preparar, la mezcla de aderezo combinando todo los ingredientes en un tazón y mezclar.
8. Una vez que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, coloque cada mitad en un pan de trigo integral y cubrir con una hoja de lechuga romana, una rodaja de tomate y la mezcla de aderezo (opcional).
9. Sirva inmediatamente y refrigerar cualquier aderezo sobrante.



## 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 1 hamburguesa	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 240	Calorías de grasa 90
%Valor Diario*	
Grasa total 10g	15%
Grasa saturada 1.5g	8%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 200mg	8%
Total de carbohidratos 23g	8%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 4g	
Proteínas 15g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 6%	Hierro 8%