

Tacos de Pescado



PORCIONES: 12

INGREDIENTES

Crema de limón verde

- ½ taza crema mexicana
- ¼ taza yogur griego, 2%
- ¼ taza mayonesa
- ¼ taza jugo de limón verde
- 2 cucharadas Mezcla de Especias Mexicanas sin sal

Ensalada de repollo morado

- 2 tazas repollo morado, rallado
- ½ taza zanahorias, rallada
- ½ taza crema de limón verde
- 2 cucharadas cilantro, picado
- 1/8 cucharadita sal

Tacos de pescado

- 12 tortillas de maíz de 6" pulgadas de diámetro
- 1 ½ libras tilapia
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada Mezcla de Especias Mexicanas sin sal
- ¼ cucharadita sal

PREPARACIÓN

Crema de limón verde

1. En un envase pequeño combine la crema mexicana, el yogur griego, la mayonesa y el jugo de limón. Agregue las especias y bata hasta que se combinen. Ponga a un lado en el refrigerador hasta el montaje de los tacos.

Ensalada de repollo morado

1. En un envase mediano, combine el repollo morado, las zanahorias, la crema de limón verde, el cilantro y la sal. Ponga a un lado en el refrigerador hasta el montaje de los tacos.

Tacos de pescado

1. Precaliente el horno a 375° F. En un envase mediano, combine la tilapia y una cucharada de aceite de oliva.
2. Coloque la tilapia en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Espolvoree la Mezcla de Especias Mexicanas sin sal y sal uniformemente sobre ambos lados del pescado.
3. Hornee durante 18 a 20 minutos, hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor. Si lo desea, aumente la temperatura de el horno para ponerlo a asar durante 3 a 5 minutos para dorar los bordes.
4. Caliente una sartén grande o una plancha a fuego medio / alto. Tuesta ligeramente las tortillas por ambos lados.
5. Prepare cada taco con pescado, un poco de ensalada de repollo morado y crema de limón verde y otros ingredientes que desee.



Realimentación



"Me gustó la cantidad de especias en esta receta. Había diferentes texturas que eran muy agradables."

Ingredientes Sugeridos

- Aguacate
- Jitomate
- Queso fresco
- Cebolla rojo
- Cilantro



Datos importantes

por porción



\$0.96



1 onza equivalente de granos



1/2 taza de verduras



1 1/4 onza equivalente de proteína