



TACOS DE PESCADO A LA PLANCHA CON SALSA DE MELOCOTÓN

Prepárese a disfrutar de un plato delicioso con estos saludables tacos de pescado con salsa de melocotón. ¡Perfecto para una fiesta de tacos al aire libre!

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 4

INGREDIENTES:

Para la salsa:

- 1 lata (15.25 oz) de melocotón, escurridos y picados (aprox. 1 taza)
- ½ pimiento rojo, finamente picado (aprox. ½ taza)
- ¼ cebolla roja, finamente picada (aprox. ¼ taza)
- 1 jalapeño, sin semillas y picado finamente (aprox. 1 cda)
- 1 cda de cilantro fresco finamente picado

- 2 cdtas de jugo de limón

Para el pescado:

- 4 filetes de tilapia, (cerca de 1 lb)
- 1 cda de chile en polvo
- ¼ cda de adobo seco baja en sodio
- 1 paquete de sazón bajo en sodio
- 8 tortillas de maíz de 6" (calientes)

INSTRUCCIONES:

1. En un recipiente mediano, mezcle el melocotón, pimiento, cebolla, chile jalapeño, cilantro y jugo de limón. Cubra y refrigere hasta que esté listo para usar.

Para el pescado:

2. Caliente la parrilla a fuego medio-alto. Use toallas de papel para secar el pescado y transfiera a un plato. En un envase pequeño mezcle: el chile en polvo, el Adobo bajo en sodio y el paquete de sazón. Frote el pescado con la mezcla de especias hasta cubrirlo por completo.
3. Coloque el pescado en la parrilla engrasada y caliente. Deje cocinar, volteando una vez, hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor (145 °F), aproximadamente por 8 minutos. Corte el pescado en tiras finitas.
4. Para servir, rellene cada tortilla con ½ filete de pescado y aproximadamente ⅓ taza de la salsa.

Sugerencias para el menú:

Sirva con una Ensalada de Maíz y un Licuado de Mango y Banana para una cena de taco exquisita.

*Adaptado de recetas Goya. Para las recetas originales busca en el libro de cocina *Lo Mejor de la Cocina Goya: Cocina Latina Saludable, Rica, y Económica*. Foto gracias a Goya.



Los Grupos de Alimentos

Lácteos	--
Frutas	½ taza
Vegetales	¼ taza
Granos	1.5 oz
Proteína	3 oz

Nutrition Facts

Serving Size (298g)		Servings Per Container	
Amount Per Serving			
Calories 330	Calories from Fat 45		
% Daily Value*			
Total Fat 5g	8%		
Saturated Fat 1.5g	8%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 55mg	18%		
Sodium 380mg	16%		
Total Carbohydrate 44g	15%		
Dietary Fiber 3g	12%		
Sugars 18g			
Protein 27g			
Vitamin A 25%	Vitamin C 45%		
Calcium 6%	Iron 15%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4



United States
Department of
Agriculture

Septiembre de 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion

