

## RECIPE

# Fish Tacos



Ready in **25 minutes**

Yields **about 3 servings**

## Preparation

1. Check fish for pin bones. Add juice of  $\frac{1}{2}$  lemon and  $\frac{1}{2}$  a lime plus 1  $\frac{1}{2}$  tsp salt free taco seasoning and a pinch of salt to bowl with fish. Let marinate 5 minutes minimum.
2. Prepare toppings: Shred cabbage. Dice tomatoes. Mince cilantro. Slice limes into wedges. Set aside
3. Heat  $\frac{1}{2}$  tsp canola oil in skillet over medium-high heat.
4. Add fish to skillet. Cook for 5 minutes, or until fish reads 145 degrees Fahrenheit.
5. While fish is cooking, prepare chipotle cream by mincing 1 chipotle pepper and adding it to sour cream.
6. Heat up tortillas and fill with cooked fish. Add toppings and serve.

## Ingredients

- 1/2 lb white fish (Tilapia, Swai, Cod, etc.)
- 1/2 tsp canola oil
- $\frac{1}{2}$  lemon
- 1 lime, cut in half
- 1  $\frac{1}{2}$  tsp salt free taco seasoning
- A pinch of salt
- $\frac{1}{2}$  cup red cabbage, shredded
- $\frac{1}{2}$  cup green cabbage, shredded
- 1 tomato
- 6 - 10 corn tortillas
- Cilantro

## Chipotle Cream

- $\frac{1}{2}$  cup non-fat sour cream
- 1 chipotle pepper

RECETA

# Tacos de pescado



Listo en **25 minutos**

Rinde **3 porciones**

## Preparación

1. Caliente las tortillas y envuelvelas en papel de aluminio.
2. Revisa el pescado que no tenga espinas. Parta el limón verde en mitad. Exprime una mitad del limón amarillo y el limón verde, y agregalo al pescado con 1 ½ cucharadita de sazónador sin sal, y una pizca de sal. Deje que se marine por 5 minutos.
3. Prepare los vegetales: pique el tomate. Ralla el repollo. Pique el cilantro. Corte ½ limón verde en gajos.
4. Caliente ½ cucharadita de aceite de canola en la cazuela sobre fuego mediano/alto. Ponga el pescado en la cazuela. Cocine por 5 minutos, o hasta que el pescado llegue a una temperatura de 145 grados.

5. Mientras que se cocine el pescado, prepare la crema de chipotle. Pique 1 chipotle y mezclelo con la crema agria.

## Ingredientes

- 1/2 libra de pescado blanco ( Tilapia, Swai, bacalao fresco, etc.)
- 1/2 cucharadita de aceite de canola
- ½ limón amarillo
- 1 limón verde, partido por mitad
- 1 ½ cucharaditas de sazónador sin sal
- Una pizca de sal
- ½ Taza de col/repollo morado rallado
- ½ Taza de col/repollo verde rallado
- 1 tomate
- Tortillas de maíz
- Cilantro

### Crema chipotle

- ½ taza de crema agria bajo en grasa
- 1 chipotle