

## Tilapia Picante con Limón

2 porciones

**3 cosas para hacer antes de ir de compras:** 1. Haga un plan antes de irse. Revise que comida tiene en el refrigerador y en los gabinetes. Lea los anuncios sobre promociones en comida/mire los cupones. 2. Haga un plan de comidas para una semana. 3. Haga una lista de las cosas que necesita según su plan de comidas. Así ahorrará tiempo y dinero.



1/4	cucharadita de sal	2	filetes de tilapia u otro pescado blanco
1/4	cucharadita de pimienta	1	cucharadita de aceite vegetal
1/2	cucharadita de comino en polvo	1/2	limón en jugo
1/4	cucharadita de orégano		
1/2	cucharadita de pimienta de cayena		
1/4	cucharadita de ajo en polvo		

1. Lavarse las manos con agua y jabón. En un tazón pequeño, mezcle las especias. Rocíe la mezcla en ambos lados del pescado.
2. En un sartén grande, caliente el aceite. Ponga los filetes de pescado en el sartén. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular pescado crudo.
3. Cocine de 3 a 4 minutos. Voltee el filete y cocine durante otros 3 o 4 minutos. El pescado se cocinará muy rápido. El pescado se cocinará muy rápido y se hace cuando la temperatura interna alcanza los 145 grados cuando se mide con un termómetro para alimentos.
4. Cuando el pescado esté listo, exprima el limón encima de los filetes.

**Tamaño de la porción:** 1 filete. **Información Nutricional por Porción:** 138 Calorías, Total Grasa 6g, Grasa Saturada 1g, Proteína 19g, Total Carbohidratos 2g, Fibra Dietética 0g, Sodio 331mg. **Fuente de la receta:** Leanne Brown, Good and Cheap