

Tilapia Picante con Lima

2 porciones

¡Cocine en casa! La preparación de su propia comida le permite controlar la cantidad de sodio que tiene sus comidas. Agregue sabor a los alimentos con hierbas, especias, limón, lima y vinagre en lugar de sal o condimentos con alto contenido de sodio.

- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino
- ¼ de cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 2 filetes de tilapia u otro pescado blanco
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima o ½ lima, en jugo



1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle las especias. Rocíe la mezcla en ambos lados del pescado.
3. 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.
4. 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 °F cuando se mide con un termómetro para alimentos.
5. Cuando el pescado esté listo, exprima el limón encima de los filetes.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información nutricional por porción: Calorías 138, Grasa total 6g, Grasa saturada 1g, Sodio 331mg, Total de carbohidratos 2g, Fibra dietética 0g, Proteína 19g.