



Los Tacos de Pescado de Phoebe con Chips de Col Rizada

Sirve: 8 Porciones

"Mi inspiración para esto es también mi historia favorita. Yo estaba en una barbacoa cuando estábamos de vacaciones, y por primera vez, puse mis ojos en un lechón", dice Phoebe. "Haber visto eso, me convenció que me quería convertir en vegetariana. Después de estudiar con mis padres acerca del vegetarianismo y cuanta proteína necesita mi cuerpo, yo decidí que comería pescado y pollo, pero no mamíferos. Haber optado por esto, nos ha forzado a encontrar opciones de proteínas. El pescado es tanto rico en proteínas, como en la clase de grasas buenas que necesitamos".

Ingredientes

Para los Tacos:

1 libra espárragos, sin las puntas duras

1 cucharada jugo de naranja tipo "naval"

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	759
Grasa total	40 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	152 mg
Sodio	697 mg
Total de Carbohidrato	36 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas	0 g
incluidas	
Proteínas	78 g
Vitamina D	29 mcg
Calcio	343 mg
Hierro	4 mg
Potasio	1768 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1 1/4 tazas
■ Granos	1 1/2 onzas
■ Alimentos que contienen proteínas	8 onzas
■ Lácteo	1/2 taza

1/4 taza aceite de oliva

1 libra o 4 filetes de salmón

1/2 cucharadita polvo de ajo

1/4 cucharadita sal

8 tortillas de maíz

2 aguacates, partidos por la mitad y sin semilla

Jugo exprimido de 1/2 limón verde

1/4 cucharadita sal

1/4 taza cilantro fresco picado

4 onzas queso mozzarella bajo en grasa rallado

Arándanos azul, opcional

Para los Chips de Col Rizada:

1/2 libra col rizada, sin tallos y las hojas cortadas en pequeños trozos

1 cucharada aceite de oliva

Sal de mar al gusto

Preparación

1. **Precaliente el horno a 400°F** y cubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Esparza los espárragos sobre la bandeja para hornear y rocíe el jugo de naranja y una cucharada de aceite de oliva, revuelva hasta que se cubran bien. Hornee por unos 8 a 10 minutos y deje de un lado.
2. **Para los Chips de Col Rizada:** Una vez los espárragos estén listos, reduzca la temperatura del horno a 250°F. En un tazón grande, combine la col rizada con 2 cucharadas de aceite de oliva y sal y

revuelva bien para que se cubra uniformemente. Coloque en una sola capa sobre una bandeja para hornear por unos 25 minutos, o hasta que estén crujientes.

3. **Para hacer el Salmón:** Espolvoree los filetes de salmón con polvo de ajo y sal. En una sartén grande, caliente la cucharada de aceite de oliva restante sobre fuego medio. Agregue el salmón y cocine, dándole vuelta una vez, unos 5 minutos por lado, o hasta que el pescado se desmenuce cuando se toque con un tenedor. Corte cada filete por la mitad.
4. **Caliente** las tortillas en el microonda.
5. **En un tazón mediano**, machaque los aguacates con un tenedor. Añada el jugo de limón y sal y continúe machacando hasta que obtenga la textura deseada. Incorpore el cilantro.
6. **Para armar**, coloque 2 piezas de salmón y 2 piezas de espárragos dentro de cada tortilla caliente. Espolvoree queso encima y el guacamole casero. Arréglo sobre un plato con chips de col rizada y arándanos. ¡Disfrute!

Notas

Estado: Oregon

Nombre de la niña: Pheobe Gerrett, 11

Origen: The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook