



Tilapia del Suroeste

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar negra, empacada
- 2 cucharaditas de chiles en polvo
- ½ cucharaditas de piel rallada de limón
- ½ cucharadita de polvo de cebolla
- ¼ de cucharadita de sal
- 4 filetes de tilapia (12 a 16 onzas)
- Cuñas de limón

DIRECCIONES:

1. Precaliente un sartén a fuego medio; Añada el aceite y deje que caliente.
2. En un tazón pequeño, mezcle la azúcar negra, los chiles en polvo, la ralladura de limón, la cebolla en polvo y la sal.
3. Frote los condimentos mezclados en ambos lados de la tilapia.
4. Coloque la tilapia en aceite caliente.
5. Cocine cada lado por 4 minutos (dependiendo del espesor), vire 1 vez.
6. Remueva del calor y sirva con el jugo exprimido de una cuña de limón encima de la tilapia.



Datos Nutricionales	
4 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 filete (126g)
Cantidad por porción	190
Calorías	
	% Valor Diario*
Total de Grasa 9g	12%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 380mg	17%
Total de Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 3g	
Incluye 3g Azúcares Añadidas	6%
Proteína 23g	
Vitamina D 4mcg	20%
Calcio 20mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 377mg	8%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Tilapia del Suroeste

Arroz integral

Salsa de piña

Brócoli al vapor

Leche

COSTO

\$5.26 por receta

\$1.32 por porción

Fuente: Brooke Jenkins-Howard, Nutrition Education Program Curriculum Coordinator University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo:123rf.com)