

Fish Tacos with Corn Salsa

Makes 6 servings.
Prep time: 40 minutes

Ingredients:

2 C Corn
1/2 C diced Red Onion
1/2 C diced peppers
1 C diced Jicama
1 C Cilantro (chopped)
1 Lime
2 TB Cayenne Pepper, 1 TB Pepper, 2 TB Salt
6 Tilapia Fillets
12 Tortillas



1. In a medium bowl, mix corn, red onion, jicama, red bell pepper, and cilantro. Stir in lime juice and zest.
2. In a small bowl, combine cayenne pepper, ground black pepper, and salt.
3. Brush each fillet with olive oil, and sprinkle with spices to taste.
4. Arrange fillets on grill grate and cook for 3 minutes per side. For each fiery fish taco, top two corn tortillas with fish and corn salsa.

Nutrition Information Per Serving: Calories 350.7, Carbohydrate 40.3 g, Fiber 7.5 g, Protein 28.7 g, Total Fat 9.6 g, Saturated Fat 2 g, Cholesterol 43.2 mg, Sodium 2415 mg



Adapted from Allrecipes.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Tacos de Pezcado con Salsa de Elote

Rinde 6 porciones.
Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

2 C de Elote
1/2 C de cebolla morada picada
1/2 C de pimientos, 1 taza de Jicama en cubitos
1 taza de Cilantro (picado)
1 limon
2 TB de pimienta de Cayena, 1 TB de Pimienta, 2 TB de Sal
6 Filetes de Tilapia 2 TB de Aceite,
12 tortillas de maíz



1. En un tazón mediano, mezcle el elote, la cebolla morada, la jicama, el pimiento rojo y el cilantro. Agregue el jugo de limón y la ralladura.
2. En un tazón pequeño, combine la pimienta de cayena, la pimienta negra molida y la sal.
3. Unte cada filete con aceite de oliva y espolvoree con especias al gusto.
4. Coloque los filetes en la rejilla de la parrilla y cocine durante 3 minutos por lado.
5. Para cada taco de pescado, cubra dos tortillas de maíz con pescado, y salsa de elote.

Información Nutricional Por Porción: Calorías 350.7, Carbohidratos 40.3 g, Fibra 7.5 g, Proteínas 28.7 g, Grasa Total 9.6 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 43.2 mg, Sodio 2415 mg



Adaptación de: Allrecipes.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.