

Fish Tacos

What you need:

Utensils:

- Measuring cups & spoons
- Knife & cutting board
- Mixing bowl
- Mixing spoon
- Skillet

Ingredients:

- ½ cup light ranch-style dressing
- 2 tablespoons lime juice
- 1 teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon pepper
- 1 jalapeño pepper, seeded and chopped fine (optional)*
- 4 cups chopped romaine lettuce*
- 10 6-inch corn tortillas*
- 3 tablespoons vegetable or canola oil
- 2 tablespoons cornmeal
- 1 pound firm white fish (catfish or tilapia)
- 1 tomato, chopped (optional)*

*WIC Approved Food Package

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Stir together the dressing, lime juice, chili powder, pepper, and jalapeño (if desired). Pour over romaine and stir to mix well.
3. Cover and place in refrigerator until serving time.
4. Warm the corn tortillas according to package directions.
5. Heat the oil in a small non-stick skillet over medium heat until hot, but not smoking.
6. While the oil heats, spread the cornmeal on a plate.
7. Pat the fish pieces in the cornmeal to coat on all sides.
8. Fry the fish in hot oil until the cornmeal is lightly browned. Remove and drain on paper towels.
9. Top each tortilla with some of the fish and some of the salad mix. Fold in half and serve with the chopped tomato, if desired.

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 20 minutes

Cost per serving: \$1.23

Nutrition Facts	
Serving Size 2 tacos	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 400	Calories from Fat 190
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 21g	32%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 500mg	21%
Total Carbohydrate 33g	11%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 3g	
Protein 21g	
Vitamin A 70%	• Vitamin C 15%
Calcium 6%	• Iron 8%

Adapted from: Iowa State University Extension

Program Funded by the USDA
 Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, disability, religion, age, or national origin.
 The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners' Courts of Texas Cooperating
 Revised: July 2, 2012



Tacos de Pescado

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas y cucharas de medir
- Cuchillo y tabla para cortar
- Tazón para mezclar
- Cuchara mezcladora
- Sartén

Ingredientes:

- ½ taza de luz de estilo rancho aderezo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 chile jalapeño, sin semillas y bien picado (opcional)*
- 4 tazas de lechuga romana picada*
- 10 6-pulgadas tortillas de maíz*
- 2 Cucharadas de harina de maíz
- 1 libra de pescado blanco firme (bagre o tilapia)
- 1 tomate, picado (opcional)*

*Paquete de alimentos aprobados por WIC

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Mezcle el aderezo, el jugo de lima, el chile en polvo, la pimienta y el chile jalapeño (si se desea). Verter sobre la lechuga romana y revuelva para mezclar bien.
3. Cubra y coloque en el refrigerador hasta el momento de servir.
4. Caliente las tortillas de maíz según las instrucciones del paquete.
5. Calentar el aceite en una pequeña sartén antiadherente a fuego medio hasta que esté caliente pero no fumar.
6. Mientras se calienta el aceite, la harina de maíz se extendió sobre una placa.
7. Seque los trozos de pescado en la harina de maíz para cubrir todos los lados.
8. Freír el pescado en aceite caliente hasta que la harina de maíz se dore ligeramente. Retire y escurra en papel toalla.
9. Cubra cada tortilla con algunos de los peces y algunos de la mezcla de ensalada. Dobra por la mitad y servir con el tomate picado, si deseada.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Costo por porción: \$1.23

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 2 tacos

Porciones en el paquete 5

Cantidad por porción

Calorías 400 Calorías de grasa 190

%Valor Diario*

Grasa total 21g 32%

Grasa saturada 3.5g 18%

Ácido graso trans 0g

Colesterol 70mg 23%

Sodio 500mg 21%

Total de carbohidratos 33g 11%

Fibra dietética 5g 20%

Azúcares 3g

Proteínas 21g

Vitamina A 70% • Vitamina C 15%

Calcio 6% • Hierro 8%

Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, ds capacidad, religión, edad u origen nacional.

The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.
Revised July 3, 2013

