

Tilapia con salsa de tomatillo horneada

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra de tomatillos
- 1/2 taza de cebolla roja o amarilla, finamente picada
- 2 chiles serranos o cualquier otro, finamente picados
- 3 clavos de ajo, finamente picados
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada jugo de limón verde fresco (alrededor de 1/2 limón)
- 1/4 taza hojas de cilantro frescas, picadas
- 4 filetes de tilapia, secados con toalla de papel (cualquier pescado blanco económico se puede usar)

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 450 °F.
2. Para preparar los tomatillos, remueva la cascarilla seca que está sobre la cáscara suave del tomatillo verde. Lave los tomatillos con agua tibia y córtelos en cuartos.
3. Coloque los tomatillos sin la cáscara seca, la cebolla, chiles, ajo y 1 cucharadita de aceite en la bandeja para hornear, revuélvalos y póngalos en el horno. Hornee por unos 20 minutos hasta que los tomatillos estén suaves y de color verde oscuro. Póngalo a un lado y déjelo enfriar.
4. Transfiera la mezcla a la licuadora; añada sal, jugo de limón y el cilantro y licúe a punto de puré.
5. Coloque la sartén sobre la cocina a fuego alto y cuando esté caliente, con cuidado añada 2 cucharaditas de aceite. Ponga los filetes de tilapia en la sartén. Cocine cada lado por 2-3 minutos, hasta que se doren por ambos lados.
6. Pase la tilapia al plato de servir y cúbralos con una cantidad generosa de salsa. Sirva.



Información Nutricional

Porción: 3-4 onzas

Calorías	171
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	48 mg
Sodio	196 mg
Carbohidratos	9 g
Fibra	2 g
Azúcares	5 g
Proteína	23 g

Fuente de receta: MyPlate.Gov