

Tacos Arcoris de California con Mic-Col rizada Obama y Barack-amole

Sirve: 4 Porciones

"Me inspiró hacer esta receta porque mi familia hace tacos muy sosos", dice Aria. "Tomé las sobras de la barbacoa de piña, pimientos anaranjados, y cebollas moradas e hice un taco con todo eso. Le añadí pescado a la parrilla y preparé una salsa de yogur con guacamole para darle un sabor más fuerte. Este plato me hace agua la boca. ¡Usted es lo máximo, señora Michelle Obama!

P.D. ¡Este plato no contiene gluten! Mi abuelo padece de la enfermedad Celíaca, por eso yo también trato de comer sin gluten, en su honor".

Ingredientes

Para los Tacos:

- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 1 **taza** piña fresca, cortada en trozos de 1 pulgada
- 1 cebolla morada, pelada y cortada en trozos de 1 pulgada
- 1 pimientos anaranjados, rojos o verdes, sin semilla y cortados en trozos de 1 pulgada
- 24 tomates cherry
- 2 filetes frescos de tilapia
- 8 tortillas de maíz
- 1/2 **taza** mezcla de quesos mexicanos bajos en grasa

Para la Ensalada de Col:

- 1/2 **taza** col rallada
- 1/2 **taza** col rizada finamente picada
- 1/4 **taza** zanahorias peladas y ralladas
- 1/4 **taza** cilantro fresco
- 1/4 **taza** cebolla morada, pelada y cortada en cubos
- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 3 limones verdes, jugo exprimido
- sal y pimienta al gusto



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	482
Grasa total	22 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	34 mg
Sodio	305 mg
Total de Carbohidrato	55 g
Fibra dietetica	11 g
Azucares totales	17 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	25 g
Vitamina D	2 mcg
Calcio	395 mg

Preparación

1. **Vegetales y pescado a la parrilla:** Engrase la parrilla ligeramente con aceite vegetal para evitar que se pegue la comida y precaliente a fuego medio-alto. Coloque la fruta y los vegetales en 4 pinchos, alternando la piña, cebolla, pimiento y tomates cherry. Cocine los vegetales y el pescado, dándole vuelta una vez, unos 5 minutos por lado, o hasta que esté bien cocinado y dorado por afuera.
2. **Mientras tanto prepare la ensalada de col:** En un tazón grande, combine los ingredientes de la ensalada de col y mézclelos completamente.
3. **Prepare el dip:** En una licuadora o procesadora de alimentos, combine todos los ingredientes del dip. Licúe hasta que se mezcle bien todo, luego sazónelo al gusto con sal y pimienta.
4. **Caliente cada tortilla en una sartén de freír sobre fuego bajo.** Dele vuelta y espolvoree 1 cucharada de queso calentando hasta que se derrita el queso. Coloque cada tortilla en un plato y cúbrala con 1/4 de la pieza de pescado y unos pocos vegetales asados. Cubra con 1 cucharada grande de ensalada de col, rocíe con el dip de Guacamole con yogur, enrolle, y sirva.

Notas