Delicia del Caribe

Sirve: 4 Porciones

“El año pasado yo quería sorprender a mamá con un regalo para el Día de las Madres, pero no tenía dinero para comprar nada y mi hermana no quiso cantar una canción conmigo, así es que decidí que prepararle algo de comer que fuera saludable para ella, sería un regalo ideal", dice Bobby. "Ella es originaria de la República Dominicana y vivimos en la Florida, así es que pensé, porqué no preparar un plato que sea ¡Caribeño y Floridano! Ella también tiene el colesterol alto, así es que tenía que averiguar cuáles eran las mejores comidas que ayudaran a reducir el colesterol. Pensé, ¡no hay mejor manera de brindar honor a su cultura, nuestra agricultura en la Florida, y su buena salud!"

Ingredientes

1 plátano dulce, pelado y rebanado
3/4 libra filetes frescos de tilapia
1/2 limón
1 diente de ajo, pelado y picado finamente
1 cucharadita vinagre balsámico
1/4 cucharadita adobo
1 kiwi mediano, pelado y cortado en cubos
2 tazas piña fresca, cortada en cubos
1 aguacate, sin semilla cortado en cubos
1 mango, sin semilla y cortado en cubos
1 tomatillo, pelado y cortado en cubos
1 tomate, cortado en cubos
1/2 cebolla morada, pelada y cortada en cubos
4 tortillas de harina integral
1 taza mozzarella baja en grasa rallada, o provolone ahumado, asiago, o queso romano
1 racimo cilantro fresco
8 fresas, en rodajas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**484**
Grasa total	**13 g**
Grasa saturada	6 g
Colesterol	50 mg
Sodio	**377 mg**
Total de Carbohidrato	**68 g**
Fibra dietetica	11 g
Azucares totales	30 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A

Preparación

1. **Precaliente el horno a 350°F.** Coloque los plátanos dulces sobre una bandeja para hornear forrada con papel aluminio y hornee por 30 minutos. Deje enfriar, luego rebane los plátanos y déjelos a un lado

2. **Mientras tanto, coloque la tilapia en un tazón grande** y exprima 1/2 limón sobre los filetes. Añada ajo, vinagre balsámico y el adobo, revuelva bien hasta mezclar todo. Deje reposar por 10 minutos mientras prepara la salsa.

3. **En un tazón grande,** combine ½ kiwi con la piña, aguacate, mango, tomatillo, tomate, y cebolla morada. Cubra y deje enfriar en el refrigerador.

4. **Coloque los filetes de tilapia** sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino, y hornee por 20 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor. Cuando tenga 10 minutos de estar horneando, envuelva las tortillas en papel aluminio y colóquelas sobre la misma bandeja para hornear.

5. **Deje enfriar el pescado por 2 minutos** luego desmenuce la tilapia. Coloque un poco de tilapia en el centro de cada tortilla y ponga queso, salsa y cilantro encima. Coloque sobre un plato con los plátanos, rodajas de fresas, y el resto del kiwi. ¡Sirva con leche y disfrute!

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook