Enrollados de Col y Pescado Asado Crujiente

Tiempo de preparación : 50minutos

Tiempo de Cocción: 12minutos

Sirve: 6 Porciones

Una combinación de colores y texturas que se desbordan con vegetales frescos, pescado sazonado y una explosión de cítricos, todo dentro de en una tortilla integral, con aguacate fresco.

Ingredientes

2 1/2 tazas col roja fresca, rallada
2 tazas col blanca fresca, rallada
1 1/2 tazas zanahorias frescas, peladas y ralladas
1 taza col china, cortada a la juliana “tiras de cintas de zapato” 1/8”
2 cucharadas cilantro fresco picado
3/4 taza aderezo de vinagreta balsámica baja en grasa
1 cucharada mezcla de sazonar chile-lima sin sal
1 cucharada aceite de oliva extra virgen
6 desconocido filetes de tilapia, crudos, 4 oz cada uno
1 1/2 tazas lechuga romana fresca cortada a la juliana “tiras de cintas de zapato” 1/8”
6 desconocido tortillas integrales de 8”
6 desconocido rodajas de aguacate fresco, pelado, sin semilla
6 desconocido cuartos de limones frescos, cortados en cuartos

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. En un tazón grande combine la col roja y blanca, las

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	342	
Grasa total	10 g	
Proteinas	29 g	
Carbohidrato	37 g	
Fibra dietetica	6 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	541 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos	
Vegetales	1 3/8 tazas
Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

zanahorias, la col china y el aderezo balsámico para hacer la ensalada. Cubra esta mezcla y refrigérela por lo menos 1 hora.

3. Coloque los filetes de pescado en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y rociada con aceite antiadherente en aerosol. Unte los pescados con el aceite de oliva y espolvoréelos con la mezcla para sazonar sin sal. Hornee sin tapar a 375°F por 12 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F o más y hasta que el pescado se desmenuce con un tenedor. Use un termómetro de alimentos para revisar la temperatura interna.
4. Retire el pescado del horno.
5. Para preparar los enrollados: Coloque ¼ de taza de lechuga sobre la tortilla. Corte el pescado por la mitad y coloque ambos pedazos encima de la lechuga. Agregue 1 taza de la ensalada de repollo y un pedazo de aguacate. Exprima el limón encima de la mezcla. Enrolle en forma de un burrito. Córtelos diagonalmente, y sírvalos de inmediato.

Notas

Nuestra Historia

Hay muchos beneficios de vivir en Orlando, Florida. La Escuela Secundaria Liberty se dio cuenta de esto cuando se enteraron que un “chef” local de Los Estudios Universales formaría parte del equipo de desafío de receta. En la primera reunión, el “Chef” discutió la importancia de la elección de comidas saludables e introdujo nuevos ingredientes como la col china que fue usada en la creación de su receta.

La receta también utilizó tortillas integrales, satisfaciendo la necesidad de ofrecer más granos enteros en las dietas de los niños. Con el personal de cocina de la escuela, el equipo de desafío de receta elaboró El Enrollado de Col y Pescado Asado Crujiente. El equipo está extático de que su receta sea publicada en este recetario y están seguros que otros niños disfrutarán esta delicia ¡crujiente y deliciosa!

Liberty Middle School

Orlando, Florida

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición de la Escuela: Sharon Springer

Chef: Ed Colleran (Sous Chef Ejecutivo, Estudios Universales)

Miembros de la Comunidad: Sarah Thornquest (Profesor de Educación Física)

Estudiantes: Joshua A., Tyler W., Kimberly A., Shalima D., and Priscilla R.