

Tacos de pescado al pastor



Platillo Sabio
PROFECO



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado en cuadritos (480 g)
- 1 cebolla mediana en rodajas (100 g)
- 3 rodajas de piña en cubos (150 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)

Salsa al pastor

- 4 chiles guajillo
- 1 cebolla mediana (100 g)
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino (2 g)
- Achiote (100g)

Salsa Xnipec

- 4 chiles habaneros en rodajas
- ½ cebolla morada en rodajas (30 g)
- Jugo de un limón
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- Sal al gusto

Acompaña con

- Limones
- 8 tortillas de maíz (240 g)

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite y acitróna la cebolla, después añade la piña, salpimienta y cocina por 2 minutos.
2. Agrega el pescado, salpimienta al gusto y deja que se sofría por 4 minutos
3. Mientras, prepara la salsa al pastor. Licua los chiles guajillo, la cebolla, los ajos, el comino el achiote y salpimienta.
4. Añade la salsa al pescado y deja que se cocine hasta que la mezcla se reduzca.
5. Prepara la salsa Xnipec colocando en un tazón el chile habanero, la cebolla morada, el jugo de limón, orégano, sal al gusto y mezcla.
6. Sirve los tacos con la salsa Xnipec y limón.

Tacos de pescado al pastor



**Chef
Rogelio
Hernández**

La Nueva Vega

Aporte nutrimental por una porción

PORCIONES	KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
4	426.4	13.9 g	25.4 g	55.4 g	2.6 g



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR