

# ¿NO LES ENCANTAN LOS MARISCOS?

## Aquí están algunos consejos

Hay muchos diferentes pescados y mariscos, y muchas maneras de prepararlos. ¡Estas ideas pueden ayudar a convertir el no me gusta a qué rico!

¿QUÉ CANTIDAD DE MARISCOS DEBEMOS COMER CADA SEMANA?

8 onzas = adultos

8 a 12 onzas = personas embarazadas o lactantes

2 a 4 onzas = niños de 2 a 5 años

### 1 ELIJA MARISCOS CON UN SABOR MÁS SUAVE.

Muchas personas piensan que no les gustan los mariscos, porque solo han probado el sabor fuerte. Pero hay muchas opciones más suaves. Los siguientes pescados tienen un sabor suave.

- Bacalao (cod)
- Eglefino (haddock)
- Abadejo (pollock)

Los camarones también tienen un sabor suave y se pueden sumergir en ketchup o salsa de cóctel.



### 2 MEZCLE CON OTROS INGREDIENTES.

Aun si no le gustan los mariscos simples, tal vez le encantan combinados con sus salsas o condimentos favoritos. Aquí están algunas ideas:

**MEZCLE** atún o salmón enlatado con su salsa favorita.

**COMBINE** pescado enlatado con mayonesa, mostaza o su aderezo favorito. Sirva con pan o galletas saladas de trigo integral.

**CORTE** filetes horneados en trozos. Sirva en tortillas con salsa y queso.



### 3 HÁGALO FÁCIL.

Si le gustan los alimentos más sencillos, pruebe un poco de limón, mantequilla o sal en sus mariscos.

Si esto le parece demasiado simple, pruebe añadir otro condimento que le guste, como eneldo, ajo u orégano. Muchos pescados suaves no necesitan muchas especias.



## RECETA

### Tacos de pescado

Preparar: 10 minutos

Cocinar: 10 minutos

Porciones: 4

## INGREDIENTES

- 1 libra pescado blanco
- 2 cucharadas especias cajún
- 3 cucharadas aceite (dividido)
- 3 tomates
- 3 cebollas verdes
- 1 aguacate
- 1 taza lechuga picada
- 1 cucharadita comino
- 2 limones verdes (jugo)
- 2 cucharadas cilantro fresco
- pimienta al gusto
- 8 tortillas de trigo integral medianas

## DIRECCIONES

**Paso 1** Lave el área de preparación, sus manos y las verduras frescas. Precaliente el horno a 325 grados.

**Paso 2** Corte el pescado en tiras de 1 pulgada y mezcle con especias cajún (ajo, orégano, chile en polvo) y 2/3 del aceite. Lave sus manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos después de manejar el pescado.

**Paso 3** Hornee el pescado por 8 a 10 minutos hasta que esté cocido.

**Paso 4** Entretanto, pique los tomates, la cebolla verde, el cilantro. Prepare el aguacate. Pique la lechuga

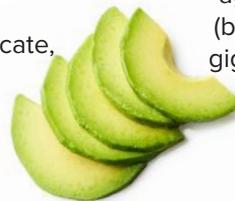
**Paso 5** Mezcle los tomates con comino, el resto del aceite, jugo de limón, cilantro, cebolla verde, sal y pimienta.

**Paso 6** Haga tacos con los ingredientes al gusto: pescado, tomates, aguacate, lechuga, más limón al gusto, y otros condimentos favoritos.

*¡Buen provecho!*



Evite comer mariscos con alto contenido de mercurio como: tiburón (shark), blanquillo (tilefish), pez espada (swordfish), sábalo (orange roughy), aguja (marlin), patudo (bigeye tuna) y caballa gigante (king mackerel)



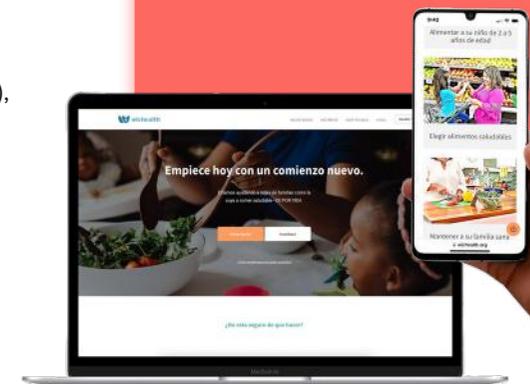
LECCIÓN:  
**PODEROSA  
PROTEÍNA- MUCHO  
MÁS QUE CARNE**

### En esta lección aprenderá:

- Nutrientes importantes que se encuentran en los mariscos
- Ideas y recetas para comidas y meriendas rápidas y fáciles

### Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:  
**Elegir alimentos saludables**
- Elija la lección:  
**Poderosa proteína- mucho más que carne**



*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*