

TACOS DE PESCADO VERSIÓN LIGERA.

3 filetes de pescado blanco en tiras.
Sal y pimienta.
Cajún.
Plancha con apenas aceite de oliva.

-cortar los filetes en tiras delgadas,
-rebozarlos en cajún con sal, pimienta.
-ponerlos en la plancha a que doren bien.

SALSA DE MANGO:

1 mango petacón pelado y cortado en cubos maduro pero no pasado.
1/3 pza. cebolla morada picada.
1 chile serrano sin semillas picado.
1 jitomate bola sin semillas, picado.
Sal y pimienta.
Limón, jugo al gusto.
Cilantro al gusto.

TORTILLAS DE HARINA O DE MAÍZ BIEN CALIENTITAS.

MAYONESA LIGERA ADEREZADA CON MOSTAZA DIJON.

-untar en cada tortilla media cucharadita de mayonesa y una cama de lechuga achicoria.
-servir unas tiras de pescado.
-poner una porción generosa de salsa de mango.
-y si desean una salsa molcajetada de chile de árbol con jitomate asado para quién desee más picante.
-unos granitos de sal.
-DISFRUTAR.!

Puede acompañar de una vinagreta de mango y quedaría más que delicioso!