

RECETA: TILAPIA EN TOMATILLOS CON MAYONESA

Ingredientes para 4-8 personas:

- 10 tomatillos (400g), cortados por la mitad
- 1 cebolla, cortada a lo largo por la mitad y luego, transversalmente en rebanadas de 1cm. de grosor
- 2 chiles serranos pequeños
- 2 dientes de ajo, sin pelar
- 1/4 taza de vinagreta
- 8 filetes de tilapia (1kg)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de mayonesa reducida en grasa (KRAFT Light®, Mc cormick light®, etc).

Preparación:

(1) Calienta la parrilla a fuego medio.

(2) Inserta los tomatillos, la cebolla, los chiles y el ajo en brochetas; barnízalos con el aderezo. Ásalos de 10 a 12 min o hasta que los vegetales estén tiernos; voltéalos después de 6 min. Entretanto, barniza el pescado con el aceite. Ponlo a la parrilla; cocínalo 3 min. por lado o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor.

(3) Saca los ingredientes de las brochetas. Pela el ajo y pícalo muy fino. Mezcla 1/3 del ajo con la mayonesa en un tazón pequeño. Quítale los cabitos a los chiles y pícalos finos. Incorpora la mitad de los chiles a la mezcla de mayonesa; resérvala. Pica los tomatillos y la cebolla; ponlos en un tazón aparte. Añádeles el ajo y los chiles restantes; mezcla todo bien.

(4) Sirve el pescado con las mezclas de tomatillo y de mayonesa encima.

Alternativas: puedes servirlo con arroz a la jardinera o bien con arroz blanco y una ensalada de zanahoria ralla y piña picada finamente (otra opción para que Adrián coma algo de verduras). Para reducir la grasa añadida al pescado puedes envolverlo en papel aluminio con jitomate, cebolla y algo de especias y ponerlas al comal; luego agregas la preparación de los tomatillos.

¿QUÉ TE APORTA ESTA RECETA?

El **pescado** es una excelente fuente de fósforo, zinc, proteínas de buena calidad y tiamina, una vitamina del complejo B que es fundamental durante el ejercicio físico; además contiene ácidos grasos poliinsaturados, que son beneficiosos para el funcionamiento cardiovascular.

Si haces la combinación de piña con zanahoria tendrás una excelente fuente de antioxidantes y elementos antiinflamatorios, muy buenos para el fin de semana o la noche, cuando la carga de ejercicio se acumula.