

Easy Grilled Tilapia

4 Servings

Ingredients

- 4 **tilapia filets** or any white fish, about 1 ½ lb total
- 2 Tbs **olive oil**
- 1 Tbs **lemon pepper seasoning**
- ½ **yellow onion**, sliced into rings

Optional: ½ lemon cut into slices, fresh dill sprigs, ¼ tsp salt & pepper

Instructions

1. Heat the grill on medium-high.*
2. Place each filet on a piece of foil (the foil will need to be large enough to create a dome around the fish).
3. Drizzle olive oil on each filet. Sprinkle with lemon pepper seasoning, and top with onion, lemon slices, and dill (if using).
4. Bring the long edges of the aluminum foil together over the fish and make thin folds to form an airtight seal. Fold the short edges in 2-3 times to seal the sides.
5. Place directly on grill and close the lid. Cook for 10-12 min. until fish is opaque and flaky.

**This can also be made in the oven. Bake for 15-20 min in 350°F oven, until fish is opaque and flaky.*



Nutrition Information

Serving Size: 1 tilapia filet, about 6 oz

Calories: 170
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 2g
Protein: 23g
Sodium: 50mg
Carbohydrates: 1g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Sandwich De Atún Con Queso Derretido

4 Porciones

Ingredientes

- 4 **filetes de tilapia** (u otro tipo de pescado de carne blanca) aproximadamente 1½ libras total
- 2 cucharadas de **aceite de oliva**
- 1 cucharada de **condimento de limón y pimienta sin sal**
- ½ **cebolla amarilla**, en tajadas

Opcional: ½ limón en tajadas, 4 ramitas de eneldo fresco, ½ cucharadita de sal y pimienta

Preparación

1. Caliente la parrilla a fuego medio-alto*
2. Coloque cada filete en una pieza de papel aluminio lo suficientemente grande para que cubra el filete completo.
3. Vierta el aceite sobre cada filete. Espolvoree con condimento de limón-pimienta y cubra con tajadas de cebolla, de limón y eneldo (si lo usa).
4. Cierre la pieza del papel aluminio empezando por los lados largos, cubriendo el pescado y haga pliegues tallados alrededor para que no se abra; como formando un sobre.
5. Coloque directamente en la parrilla y cierre la parrilla. Cocine por 10-12 minutos o hasta que el pescado esté opaco.

**Nota: Esto se puede hacer en el horno también. Hornée por 15-20 min a 350°F hasta que el pescado esté opaco.*



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 filete de tilapia

Calorías: 170
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 23g
Sodio: 50mg
Carbohidratos: 1g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g