



생선 타코

2인분 | 1인분당 580칼로리

재료

2큰술	식물성 기름
1과 1/2파운드(680g)	냉동 흰살 생선
	타코 치즈닝(밀가루 함유)
4장	옥수수 토르티야
1컵	채썬 양배추
1/2컵	강판에 간 당근, 약 1개 분량
1/4컵	사워크림
	살사
	고수(생략 가능)
	라임(생략 가능)



4인분은 양을 두 배로, 6인분은 양을 세 배로 늘리시고 냄비, 팬, 그릇을 더 큰 것으로 사용하세요.



여러분의 의견을 들려주세요!

다음 웹페이지에서 Cook WA Meal Kit에 대한 여러분의 의견을 알려주세요.
www.surveymonkey.com/r/CookWA 왼쪽의 QR 코드로도 접속할 수 있습니다.

Trident Seafoods의 알래스카 자연산 대구로 만든 타코(Wild Alaska Pollock Tacos) 레시피를 수정하여 게재함.

이 레시피에서 사용한 치즈닝은 SA Milligan Company, Inc의 제품으로, 치즈닝의 전성분을 확인하시려면 agr.wa.gov/services/food-access/cookwa를 방문해주시기 바랍니다.



Washington
State Department of
Agriculture

준비

- 식사 예정 1일 전에 생선을 냉장고에서 해동합니다.
- 양배추를 가늘고 길게 채썰고 당근을 강판에 갑니다.
- 생선살의 양면에 타코 시즈닝을 살짝 뿌리고 따로 둡니다.



생선과 토르티야 굽기

- 큰 프라이팬에 기름을 두르고 중강불에 올립니다.
- 생선살을 넣고 양면을 각각 4분간 익힙니다.
- 물기 없는 프라이팬을 약불에 올리고 토르티야의 양면을 약 30초씩 굽습니다. 또는 토르티야를 키친타월로 싸서 전자레인지에서 30초간 가열합니다.



접시에 담기

- 양배추와 당근을 따뜻한 토르티야 위에 놓습니다.
- 구운 생선을 올리고 그 위에 사워크림과 살사를 한 손갈씩 올립니다.
- 고수와 라임이 있는 경우 고수로 장식하고 라임즙을 짜서 뿌립니다.



Cook Washington(Cook WA)은 어려움에 처한 워싱턴 주의 가족들에게 식재료와 레시피를 제공합니다. 본 시범 프로젝트는 신선하고 건강한 음식을 섭취할 기회를 늘리고, 각 가정에 맛있는 음식을 준비하고 즐길 수 있는 새로운 방법을 알리고자 합니다. Cook WA는 워싱턴 주 농무부 (WSDA)의 음식 지원 프로그램입니다.

Evergreen State College의 Photoland 소속 직원 및 학생들이 사진 촬영:
Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch, Mich Beuvink.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 지원을 받아 제작되었습니다. 이 기관은 기회 균등 고용 기관입니다. 워싱턴주 기본 식품 프로그램은 미국인을 위한 식이 지침에 부합하는 건강한 식단을 제공하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

Pub 609-944-kor (N/3/22) 이 자료를 다른 형식으로 제공받고 싶으십니까?
WSDA(워싱턴주 농무성) 접수 담당자에게 360-902-1976번 또는 TTY 800-833-6388번으로 전화하십시오.

영양 정보

제공량	1인분	
1인분당 양	580칼로리	
	일일 권장량 대비 비율(%)*	
총 지방	24.33g	31%
포화 지방	5.78g	29%
다가 불포화 지방	8.288g	
단가 불포화 지방	4.749g	
콜레스테롤	193mg	64%
나트륨	661mg	29%
총 탄수화물	35.57g	13%
식이 섬유	6.1g	22%
당	6.19g	
첨가당	0.04g 포함	0%
단백질	55.68g	
칼슘	98mg	8%
철분	0.8mg	4%
칼륨	459mg	10%
비타민 A	426mcg	47%
비타민 C	16.6mg	18%

*일일 권장량 대비 비율(Daily Value, DV)은 해당 식품 1인분에 포함된 영양소가 일일 권장량에서 차지하는 비율을 의미합니다. 일반적인 영양 조건에서는 일일 2,000칼로리가 권장됩니다.