



CEVICHE DE MANGO Y PULPO

Ceviche de pulpo, mango, cebolla morada, pimiento rojo, pimiento amarillo y cilantro.

 5 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pulpo, hervido
- 1 ración individual de mango, crudo [230 g] o 3 mitades de melocotón, enlatado en almíbar [165 g]
- 1 Unidad pequeña de cebolla Morada [80 g]
- 1/4 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [53 g]
- 1/4 Unidad mediana de pimiento amarillo, crudo [53 g]
- 4 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [60 g]
- 1 vaso de limón, zumo, fresco [175 g]
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja [39 g]
- 4 cucharadas soperas de vinagre de manzana [60 g]
- 60 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 2 cucharadas de café de pimentón, en polvo [6 g]
- 2 Cucharadas de cilantro fresco [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si el pulpo es fresco primero se debe hervir. Si el pulpo ya está hervido previamente simplemente habrá que darle un toque de calor en el microondas. Cuando esté guisado se puede usar así en la receta o se puede cocinar un poco a la plancha sin aceite para darle un toque crujiente.
- 2º Después se tiene que cortar el mango, la cebolla morada y los pimientos en cubitos pequeños.
- 3º Seguidamente se prepara el aliño con el resto de ingredientes a excepción del cilantro que se deja para emplatar al final.
- 4º Finalmente mezcla en un bol el pulpo con las verduras y el aliño, mezclar un rato hasta que se integre todo bien.
- 5º Terminar el ceviche con cilantro picado por encima y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [875 g]	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	407 kcal	20 %
PROTEÍNA	3 g	28 g	57 %
H. CARBONO	6 g	55 g	21 %
AZÚCARES	4 g	36 g	41 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	301 mg	2638 mg	110 %