



CEVICHE DE PESCADO LIGHT

Este ceviche fresco y bajo en grasa es una excelente fuente de proteínas. Perfecto para disfrutar en un día caluroso sin sentir culpa.

 10 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 fillets de pescado tilapia (174 g)
- 3/4 taza de jugo de limón (180 g)
- 1/2 taza de jugo de naranja natural (120 g)
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada (58 g)
- 1 Pieza de tomate (111 g)
- 1 taza de pepino con cáscara rebanado (104 g)
- 1 pieza de chile verde (Serrano) (13 g)
- 1/4 Taza de cilantro (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el pescado: Corta el filete de pescado en cubos pequeños y colócalos en un tazón.
- 2º Marinar: Cubre el pescado con el jugo de limón y naranja. Asegúrate de que todo el pescado quede sumergido. Refrigerar por 30 minutos para que se “cueza” en el jugo cítrico.
- 3º Preparar los vegetales: Mientras tanto, pica finamente la cebolla, el tomate, el pepino y el chile serrano (si lo deseas picante).
- 4º Mezclar: Escurre un poco del jugo de la marinada del pescado. Agrega los vegetales picados y el cilantro. Sazona con sal y pimienta.
- 5º Servir: Sirve frío acompañado de tostadas horneadas o galletas saladas integrales.
- 6º Servir: Sirve frío acompañado de tostadas horneadas o galletas saladas integrales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (762 g)	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	380 kcal	19 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	13 mg	99 mg	33 %
SODIO	19 mg	147 mg	6 %
H. CARBONO	5 g	41 g	14 %
AZÚCARES	2 g	14 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	50 g	—