



CEVICHE DE SOYA

Disfruta de un delicioso ceviche de soya para estas fiestas.

 20 minutos
 30 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 7 porciones de soya texturizada (210 g)
- 5 piezas de limón (340 g)
- 1 taza de cilantro picado crudo (60 g)
- 2 porciones de jitomate (240 g)
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada (29 g)
- 2 piezas de aguacate hass (352 g)
- 8 piezas de tostada de maíz horneada (80 g)
- 5 tazas de agua (1200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y desinfectar vegetales y la soya
- 2º Poner el agua a hervir y agregar la soya hasta que se suavice, posteriormente dejar que se enfríe y escurrirla
- 3º A la soya escurrida agregar el jugo de 5 limones y dejar reposar por 5 minutos o hasta que tome el sabor a limón
- 4º Picar los vegetales [cebolla, jitomate, cilantro y aguacate] y revolver a manera de pico de gallo, agregar el pico de gallo a la soya con limón
- 5º Servir con tostadas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (50 g)	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	29 kcal	1 %
GRASA	2 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	8 g	4 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	–