



CEVICHE DE CAMARÓN A LA PIÑA

Recetas nutritivas en pocos pasos.....

 15 minutos

 35 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 4 piezas de camarón crudo mediano [30 g]
- 1/2 rebanada de piña rebanada [42 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 1/2 taza de cilantro picado crudo [30 g]
- 2 piezas de limón agrio [56 g]
- 1 pizca de sal [6 g]
- 1 pizca de pimienta [2 g]
- 8 cucharadas de salsa catsup [120 g]
- 1 cucharadita de salsa tabasco [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primer paso es alistar todos los ingredientes.
- 2º Para empezar, en una olla con agua hirviendo y sal, cocinar los camarones pelados durante 5 minutos aproximadamente, luego escurrir y reservar.
- 3º Aparte, en un bol, agregar la cebolla roja y la piña, todo pelado y cortado en trozos pequeños. Añade también el cilantro picado finamente y mezcla todo muy bien.
- 4º Es momento de agregar los camarones cocinados, la salsa de tomate [ketchup], el zumo de los limones, sal y pimienta. Revuelve todo el conjunto hasta que se repartan los ingredientes de forma uniforme. Lleva el ceviche de mariscos a la nevera durante 20 minutos mínimo para que los sabores se potencien.
- 5º Finalmente servir el ceviche de camarones y piña y disfrutar de este delicioso aperitivo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [324 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	205 kcal	10 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	11 mg	36 mg	12 %
SODIO	1154 mg	3738 mg	156 %
H. CARBONO	14 g	47 g	16 %
AZÚCARES	10 g	31 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	—