

# Receta: Ceviche de atún acompañado de plátanos

TIEMPO DE PREPARACIÓN

35 minutos

## Ceviche de atún acompañado de plátanos



### INGREDIENTES

12 onzas de atún enlatado en agua y escurrido  
 6 cucharadas de jugo de limón fresco  
 3 tomatillos verdes rebanados en cuadros  
 3/4 taza de pimiento morrón rojo  
 1/4 taza de cebolla picada  
 1 chile jalapeño cortado en pequeños trozos  
 1/4 taza de cilantro o perejil cortado  
 1 cucharadita de orégano fresco o seco  
 2 cucharadas de aceite de oliva  
 sal y pimienta al gusto  
 6 hojas de lechuga  
 1 aguacate  
 trozos de limón para servir  
 hojas de cilantro para servir  
 6 onzas de papas o chips de plátanos o  
 papas de tortilla de maíz

### INSTRUCCIONES

Coloca el atún con 4 cucharadas de jugo de limón y remueve lentamente con un tenedor. Combina los tomates, pimiento morrón, cebolla, jalapeño, cilantro, orégano y el aceite de oliva en un molde aparte. Mezcla los ingredientes y agrega el atún mezclando lentamente. Separa por 30 minutos y deja reposar. Después sazona con sal y pimienta al gusto. Pela el aguacate y rebánalo en 6 pedazos. Coloca el jugo de limón que sobro para cubrir el aguacate y evitar que se torne oscuro. Acomoda la mezcla de atún y el aguacate en las hojas de lechuga de manera de taza o redondo. Sirve junto con rebanadas de limón y cilantro y acompaña el platillo con las papas de plátanos secos o papas de tortilla de maíz.

TIEMPO DE COCCIÓN

10 minutos

RENDIMIENTO

6 porciones

### INFORMACION NUTRIMENTAL (por porción)



21	gramos de grasa total
16	gramos de proteína
5	gramos de fibra
24	gramos de carbohidratos

### ETIQUETAS DE LA RECETA

atun, limon, tomates, cilantro, lechuga, aguacate

*El ceviche es muy popular en regiones de América Latina y se sirve como aperitivo o en el almuerzo. Si prefieres puedes sustituir el tomatillo por tomate rojo. Sirve con papas de plátanos secos conocidas como chifles en Sudamérica.*



