

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.



