

# Ceviche de camarón



Una dieta baja en consumo de carnes rojas y alta en pescados de agua fría, ayuda a equilibrar los niveles de estrógenos, regula la insulina, mejora la digestión, reduce la inflamación, además aporta grasas benéficas que previenen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, demencias y la disminución del colesterol y triglicéridos en sangre.

El ácido cítrico del jugo de limón, funciona como alcalinizante que mejora la salud intestinal y ayuda a prevenir la osteoporosis.

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Porciones:** 4 a 6 porciones

## Ingredientes:

- 1 libra de camarones crudos frescos, pelados y desvenados, sin colas
- ½ taza de cebolla morada finamente picada
- 2 a 3 tazas de jugo de limón recién exprimido
- 2 pepinos medianos
- 2 aguacates
- 3 tomates cortados en cubitos
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ taza de carne de coco fresco, rallado (opcional)
- ½ cucharadita de salsa picante orgánica (opcional)

### Preparación:

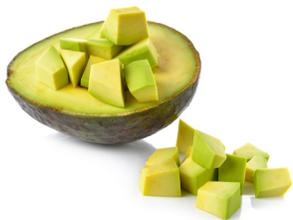
1. Corte los camarones en trozos pequeños y colócalos en un tazón grande con la cebolla picada.
2. Agregua suficiente jugo de limón para cubrir todos los camarones. Revuelve suavemente para asegurarse de que todos estén empapados con el jugo.
3. Cubre el tazón y deja marinar los camarones con el jugo de limón durante 20 minutos, o hasta que la carne se haya vuelto rosada. Revuelve e inspecciona las piezas para asegurarse de que no quede ningún color gris.
4. Mientras se marinan los camarones, pela los pepinos, córtalos por la mitad y saca las semillas con una cuchara. Pica los pepinos y los aguacates en trozos pequeños.
5. Agregua el pepino, los tomates, el aguacate y, si lo deseas, agrega el coco al tazón y mezcle. Agregua salsa picante y sal al gusto

### Una porción (con coco) aporta:

- 210 calorías
- 7.3 g de carbohidratos
- 17.75 g de proteína
- 10 g de grasas totales
- 2.8 g de grasas saturadas
- 163 mg colesterol
- 162.2 mg sodio



# Valor nutrimental



ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS	APORTE DE MINERALES
Camarones	Vitamina D Vitamina B12 Vitamina E Vitamina E	Hierro Zinc Yodo
Limón	Vitamina C	Fósforo Potasio Calcio Magnesio
Cebolla	Vitamina B9 Vitamina B1 Vitamina B3 Vitamina C Vitamina B6	Fósforo Potasio Calcio Magnesio
Pepino	Vitamina A Vitamina B1 Vitamina B2	Calcio Magnesio Fósforo Potasio
Aceite De Oliva	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina K	Calcio Magnesio Fósforo Zinc
Aguacate	Vitamina B9 Vitamina A Vitamina C	Calcio Magnesio Fósforo Potasio Zinc Yodo
Tomate	Vitamina B9 Vitamina C Vitamina B6	Potasio Magnesio Fósforo Yodo Calcio