

Ceviche de Frutas

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 1 ½ taza de bastones de jícama pelados y cortados en tiras muy finitas
- ½ pepino
- ¾ taza de trozos de melón
- ½ aguacate grande
- Jugo de ½ lima
- Jugo de ¼ de naranja
- 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen
- Chile guajillo en polvo a gusto
- Sal a gusto

INDICACIONES

1. Agregue la jícama al recipiente.
2. Corte el pepino a la mitad y, luego, por la mitad pero a lo largo. Con una cuchara, quitele las semillas al pepino y, luego, córtelo en medialunas. Agregue al recipiente.
3. Corte el melón y el aguacate en pequeños trozos. Agregue al recipiente.
4. Agregue la lima y el jugo de naranja a los demás ingredientes. Salpique la mezcla con aceite y revuelva suavemente.
5. Condimente con sal y guajillo en polvo.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 317mg	6%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families