

# Cóctel de Mariscos Mexicano Ahumado

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

Receta elaborada por Connie Guttersen (dietista nutricionista registrada con doctorado)



## INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de cóctel de jugo de tomates y almejas (enfriado)
- ½ taza de cebolla roja (picado fino)
- ½ taza de cilantro picado (partes divididas)
- ¼ taza de jugo de lima
- Opcional: 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 o 2 cucharaditas de chipotle en salsa de adobo
- 2 latas (6 ½ onzas) de cangrejo, escurrido, desconchado y sin cartilago o 12 onzas de langostinos con cola, cocidos, pelados y limpios
- 1 aguacate mediano, cortado a la mitad, sin carozo, pelado y picado
- 1 taza de pepino, sin semillas, pelado y picado
- Opcional: 8 gajos de lima

## INDICACIONES

1. En un recipiente mediano, combine el cóctel de jugo de tomates y almejas, la cebolla roja, ¼ taza de cilantro, el jugo de lima, la pasta de tomate y el chipotle en salsa.
2. Agregue el cangrejo o los langostinos, el aguacate y el pepino. Revuelva suavemente para cubrir. Divida la mezcla en ocho porciones. Adorne con gajos de lima y el cilantro restante.

## Nutrition Facts

8 servings per container  
Serving size 1/2 cup

Amount per serving  
**Calories 90**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 45mg	15%
<b>Sodium</b> 370mg	16%
<b>Total Carbohydrate</b> 9g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 57mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 199mg	4%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

