



## Ceviche Tropical

2 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Tazas

Receta elaborada por Leah Wisner, becaria de Nutrición en la UTSA

### INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de jugo de lima
- ½ libra de camarones cocidos cortados en cubos
- ½ jícama cortada en cubos
- ¼ de cebolla roja cortada en cubos
- 1 mango grande cortado en cubos
- ½ aguacate cortado en cubos
- ¼ ramo de cilantro picado
- 2 chiles serranos cortados en trozos
- Opcional: 1 chile manzano cortado en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- Una pizca de sal marina

### INDICACIONES

1. En un tazón grande, combine el jugo de lima, los camarones, la jícama y la cebolla. Mezcle bien. Coloque la mezcla en el refrigerador durante al menos 15 minutos para que se combinen los sabores.
2. Agregue el mango, el aguacate, el cilantro y los chiles a la mezcla de camarones. Revuelva para mezclar.
3. Agregue el aceite de aguacate y la sal marina a la mezcla y revuelva.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1.5 cups</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>340</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 145mg	<b>48%</b>
<b>Sodium</b> 800mg	<b>35%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 54g	<b>20%</b>
Dietary Fiber 10g	<b>36%</b>
<b>Total Sugars</b> 28g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 18g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 126mg	<b>10%</b>
Iron 2mg	<b>20%</b>
<b>Potassium</b> 978mg	<b>20%</b>
<small>*The % Daily Value tells you how much is present in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

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

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families