

Ceviche de Alaska con Mango

Makes: 6 Servings

"Se me ocurrió esta receta porque es un plato que tiene sobre todo frutas y verduras frescas. También tiene pescados de Alaska y gambas/camarones de Alaska, que es el mejor marisco del mundo. Estas son todas las cosas que a mi me gustan," dice Rowan. "Yo le agregaría chips de tortillas integrales y leche baja en grasa para balancear esta comida a saludable".

Ingredients

- 1/2 cup** jugo de toronja fresca
- 1** filetes de pescado de roca de Alaska (gallineta) o cualquier pescado tipo blanco, firme (sin piel y cortado en tamaño bocado)
- 10** camarones Alaska o camarones grandes (pelados, lavados y sin colas, cortado en tamaño bocado)
- 6** tomate ciruela (picados)
- 1** mango (pelado y picado)
- 3/4 cup** hojas de cilantro fresco picado
- 1/2 cup** cebolla blanca picada
- 1/2 cup** jugo de lima recién exprimido
- 1/4 cup** jugo de limón recién exprimido
- 1/4 cup** jugo de naranja recién exprimido
- 1 teaspoon** chile jalapeño o serrano picado (opcional)
- 1 teaspoon** sal gruesa "Kosher"

Directions

1. En una cacerola mediana a fuego moderado, haga hervir el jugo de toronja.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	101	
Total Fat	1 g	2%
Protein	11.6 g	
Carbohydrates	11 g	4%
Dietary Fiber	2 g	8%
Saturated Fat	0 g	0%
Sodium	232 mg	10%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/2 cup
Vegetables	1/2 cup
Protein Foods	1 1/2 cups

2. Agregue el pescado de roca de Alaska y los camarones, reduzca el calor a fuego lento y cocine el pescado y camarones hasta que estén tiernos, aproximadamente por unos 3 minutos.
3. Transfiera el pescado y camarones a un tazón que no sea de aluminio, cúbralo y enfríelo en el refrigerador por 3 horas.
4. En un tazón grande, mezcle los tomates, mango, cilantro y cebolla.
5. Añada el jugo de lima, limón y naranja, el chile jalapeño o serrano (si los está usando) y la sal.
6. Agregue los mariscos refrigerados, revuélvalos para combinarlos y pruébelos para ver si desea agregarles más sal, cítricos o picante.
7. Sírvalo inmediatamente o enfríe hasta 2 horas para su uso posterior.

Notes

Estado: Alaska

Nombre del niño: Rowan Bean, 9

6 a 8 raciones