Ceviche de reineta

Ingredientes

- 6 filetes de reineta (120grs aprox)
- ½ taza de jugo de limón natural
- ½ taza de cebolla morada picada
- ½ taza de pimentón rojo
- ½ taza de pimentón verde
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 12 aceitunas negras
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal, comino, pimienta y orégano a gusto
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 bolsita de grisines integrales
- 1 cucharadita de sésamo tostado

Información nutricional

1 porción (1 taza de ceviche +2 aceitunas + 1 grisin)

Energía (Kcal)	215
Proteínas (g)	24,6
Lípidos (g)	11,5
Colesterol (mg)	73,2
Hidratos de Carbono (g)	8,3
Sodio (mg)	416,1
Índice Glicémico (IG)	Bajo

6 porciones | Nivel: Fácil | 30 minutos

Preparación

- Remojar las aceitunas en agua fría entre 6 a 8 horas previas a la preparación.
- Colocar el pescado en un sartén con agua hasta que quede cubierto y se cocina a fuego lento por 3 minutos.
- Escurrir y colocar en el refrigerador hasta que quede frío.
- En un tazón de loza que tenga tapa colocar el pescado y el jugo de limón. Refrigerar por 30 minutos, mezclándolos cada cierto tiempo.
- Escurrir el pescado y mezclar con los ingredientes restantes.
- Servir en una copa de coctel sobre una hoja grande de lechuga, agregar 2 aceitunas, espolvorear la cucharadita de sésamo tostado y acompañar con grisines integrales.

RES.15.09.2015_7