Roche Diabetes | Roche

ENTRADAS

Ceviche de Champiñones

4 porciones | Nivel: Fácil | 30 minutos

Ingredientes

- 100 g de champiñones limpios y cortados en finas láminas
- 50 cc de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de pimentón verde cortado en cubos pequeños
- 2 cucharaditas de pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 50 cc de jugo de limón
- 1 pizca de jengibre rallado
- ¼ de palta cortada en cubos pequeños
- ½ cebollín cortado finamente
- 1 pizca de sal
- Pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sésamo tostado

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	**126**
Proteínas (g)	**0,6**
Lípidos (g)	**12,6**
Colesterol (mg)	**0**
Hidratos de Carbono (g)	**2,4**
Sodio (mg)	**51,5**
Índice Glicémico (IG)	**Bajo**

Preparación

- En una fuente disponer los champiñones laminados, los pimentones cortados, el jengibre rallado y el cebollín cortado finamente.
- Unir los ingredientes y agregar la palta, el cilantro, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el sésamo tostado. Mezclar todos los ingredientes suavemente para evitar que la palta se muela.
- Disponer el ceviche en 8 cucharadas de sopa o enlozadas, también lo puede hacer en pocillos pequeños si así lo desea.

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).
Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.

RSA.26.02.2021_10