

Ceviche Vegetariano Peruano

Esta versión única del ceviche está llena de verduras frescas.

Rinde: 8 Porciones

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocina: 5 minutos

Fuente: FoodHero.org; Extensión OSU Grupo de trabajo sobre Herencia Latina

Ingredientes

- 1 pepino mediano, pelado y picado
- 3 a 4 cebollas verdes, picadas finamente, o ½ taza cebolla roja picadas finamente
- 1 jalapeño finamente picado o ¼ taza de salsa roja
- 2 limones o ½ taza de jugo de limas
- 1 cabeza pequeña de coliflor (o ½ mediana) picada o en pedazos grandes
- 3 tomates medianos, picados
- 1 a 2 cucharitas de ajo en polvo o 6 dientes de ajo, picado en trocitos
- 1 taza de Culantro (Cilantro) picado
- ¾ cucharita de sal
- 1 palta (guacamole), picada (opcional)

Pasos

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Enjuague o frote las verduras frescas con agua corriente antes de prepararlas.
3. En un tazón grande, mezcle el pepino, la cebolla, el jalapeño y el jugo de limón o lima. Dejar reposar durante 5 minutos.
4. Ponga a hervir 6 tazas de agua a fuego medio en una cacerola. Coloca la coliflor en el agua hirviendo durante 2 minutos para que quede un poco tierna. Para hacer esto en el microondas, coloque la coliflor y 1 cucharada de agua en un recipiente apto para microondas con tapa y cocine a temperatura ALTA durante unos 2 minutos.



¡Pequeños Cambios,
GRANDES Diferencias!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	30
Grasa total:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	230 mg
Carbohidratos totales:	7 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	3 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	1 g

Utensilios Necesarios

- Tazón grande para mezclar
- Cuchara Grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cacerola Mediana
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar

INDICACIONES CONTINUAN

5. Escurrir y enjuagar la coliflor en agua helada. Picar en trozos pequeños y añadir en un bol los otros vegetales.
6. Agregar el resto de los ingredientes, a excepción de la palta (guacamole). Revuelva para mezclar bien.
7. Si se desea, agregar la palta (guacamole) justo antes de servir.
8. Refrigere las sobras en 2 horas.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.34

Costo promedio/porción: \$1.29

La Receta hace: 8 Porciones

Nota: La lista de ingredientes, abajo es una sugerencia. Ingredientes similares pueden ser comprados a base de su preferencia, restricciones dietéticas, presupuesto y ubicación.

Ingredientes



Agregue 1 al carrito
pepino, mediano



Agregue 1 al carrito
Cebollas verdes, 1 manojo



Agregue 1 al carrito
1 Jalapeño



Agregue 2 al carrito
Limonas



Agregue 1 al carrito
Coliflor, cabeza pequeña



Agregue 3 al carrito
Tomates, medianos



Agregue 1 al carrito
Ajo



Agregue 1 al carrito
Culantro (Cilantro), 1 racimo

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Prueba con albahaca o eneldo (seco o fresco) en vez de culantro (cilantro). Use $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ taza de hierbas secas porque tienen un sabor más concentrado.
- Agrega más color con coliflor amarilla o morada
- Sirva con tostadas, chips de tortilla (totopos) o galletas saladas.

