Ceviche ecuatoriano

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

About the Recipe

87 Calories · 4 g Protein · 4 g Fiber
Side Dish
Gluten-free · Nut-free · Soy-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 20-24 / 450 g champiñones blancos
- 1/2 cebolla roja, finamente rebanada
- 2 tomates/jitomates Roma, cortados en cubos
- 1 pimiento morrón rojo, picado
- 2 naranjas, su jugo
- 3-4 limones
- 1/4 manojo cilantro, picado
- 1/4 taza / 60 g catsup o salsa de tomate

Directions

1. En un tazón grande, mezclar los champiñones, la cebolla, el tomate, el pimiento morrón, el jugo de naranja y el jugo de limón. Agregar el cilantro picado y la catsup o salsa de tomate. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Dejar marinar en el refrigerador por 30 minutos.
2. Servir con patacones o tostones.

Nutrition Facts

Por porción:

Calorías: 87

Grasa: 0.5 g

- **Grasas saturadas:** 0 g
- **Calorías provenientes de grasas:** 5 %

Colesterol: 0 mg

Proteínas: 4 g

Carbohidratos: 21 g

Azúcar: 14 g

Fibra: 4 g

Sodio: 148 mg

Calcio: 51 mg

Hierro: 0.9 mg

Vitamina C: 92 mg

Betacaroteno: 1,354 mcg

Vitamina E: 1.4 mg