Ceviche de Pescado

Pescado

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	4	600g

INGREDIENTES

- 500 g de pescado fresco (corvina, lenguado o mero)
- 1 cebolla morada
- 2 ajíes amarillos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de jengibre
- 3 limones
- 1 cucharada de culantro
- 1 cucharada de apio
- Sal
- Pimienta
- Lechuga
- Camote
- Choclo
- Cancha
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Cortar el pescado en cubos pequeños y sazonar con sal y pimienta.

2. Picar la cebolla morada en juliana fina y remojar en agua fría.

3. Picar finamente el ají amarillo, ajo y jengibre.

4. Exprimir los limones para obtener el jugo.

5. En un bol, mezclar el pescado con el jugo de limón.

6. Agregar la cebolla escurrida, ají, ajo y jengibre.

7. Picar finamente el culantro y apio.

8. Agregar el culantro y apio a la mezcla.

9. Rectificar la sazón con sal y pimienta.

10. Dejar marinar por 5-10 minutos.

11. Servir sobre lechuga fresca.

12. Acompañar con camote hervido, choclo y cancha.

13. Rociar con un poco de aceite de oliva.

14. Consumir inmediatamente para máximo sabor.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Pescado fresco: Excelente fuente de proteínas magras, ácidos grasos omega-3, vitamina D y B12 que mejoran la salud cardiovascular, cerebral y refuerzan el sistema inmunológico

• Cebolla morada: Rica en quercetina, antioxidantes y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular

• Ají amarillo: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico

• Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades

antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea

• Jengibre: Contiene gingerol, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que mejoran la digestión, reducen la inflamación y fortalecen el sistema inmunológico

• Limón: Rico en vitamina C, ácido cítrico y antioxidantes que mejoran la absorción de hierro y fortalecen las defensas

• Culantro: Contiene antioxidantes, vitaminas A y C que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la digestión

• Apio: Rico en fibra, vitamina K y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular y tienen propiedades diuréticas

• Camote: Rico en betacarotenos, fibra y antioxidantes que mejoran la visión, regulan el azúcar en sangre y fortalecen el sistema inmunológico

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Proteínas de alta calidad del pescado
• Ácidos grasos omega-3 para salud cardiovascular
• Vitaminas A, C, D, E y del complejo B
• Minerales: hierro, zinc, potasio, magnesio
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Propiedades antiinflamatorias
• Mejora la absorción de nutrientes
• Bajo en calorías
• Rico en aminoácidos esenciales
• Fortalece el sistema inmunológico

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia al pescado
• Individuos con alergia al ajo o cebolla
• Quienes tienen alergia a los chiles (ají amarillo)
• Personas con alergia al jengibre
• Individuos con alergia a los cítricos (limón)
• Quienes tienen alergia a las hierbas (culantro, apio)
• Personas con síndrome del intestino irritable severo (los chiles pueden irritar)
• Individuos con gastritis severa (los chiles pueden irritar)
• Quienes tienen problemas de coagulación (el limón puede afectar)

RECOMENDACIONES:
• Ideal para almuerzo nutritivo y refrescante
• Perfecta para dietas tradicionales peruanas
• Excelente para deportistas por su contenido proteico
• Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
• Ideal para personas con diabetes
• Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
• Excelente opción para comidas familiares

- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
- Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com