

Ensalada de Camarones con Aguacate y Cítrico

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
10 minutos	45 minutos	4

Ingredientes

- 1 lb de camarones medianos pelados y desvenados, sin las colas (descongelados, si es necesario)
- 5 limas, para el jugo
- 1 ramillete de cilantro fresco, picado finamente
- 2 aguacates Hass maduros
- 1 1/2 tazas de pico de gallo fresco (o salsa mexicana)
- 2 cucharaditas de salsa picante
- 2 1/4 cucharaditas de condimento para carne asada
- 1 bolsa (9.25 oz) de tostaditas de maíz (opcional, para servir)

Pasos

- Descongela los camarones (si es necesario); retira las colas.
- Hierve agua en una olla grande. Exprime el jugo de las limas (5 cucharadas). Pica el cilantro (1 taza). Pela y retira la semilla de los aguacates y córtalos en pedazos de 1 pulgada. Corta los camarones por la mitad (lávate las manos).
- Añade los camarones al agua hirviendo y retira la olla del fuego. Cocina los camarones de 2 a 3 minutos, revolviendo cuidadosamente, o hasta que los camarones se tornen rosados y opacos; escúrrelos bien.
- Revuelve en un tazón grande: el jugo de lima, el cilantro, los trozos de aguacate, el pico de gallo, la salsa picante y el condimento hasta que se mezclen; incorpora los camarones cuidadosamente.
- Enfría los camarones y la ensalada por 30 minutos (o durante la noche). Sirve con tostaditas (si deseas).

Información nutricional

Cantidad por cada 1/4 de receta: CALORÍAS 260kcal, GRASA TOTAL 16g, GRASAS SATURADAS 2g, GRASAS TRANS 0g, COLESTEROL 145mg, SODIO 1040mg, CARBOHIDRATOS 15g, FIBRA 8g, AZÚCAR TOTAL 3g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), PROTEÍNA 18g, VITAMINA D 0%, CALCIO 6%, HIERRO 6%, POTASIO 15%