

Ensalada de Caracola Estilo Dominicano

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
30 minutos	1 hora, 30 minutos	4

Ingredientes

- 1 lb de carne de caracola (solo la carne blanca)
- 4 cebolletas
- 1 tallo de apio
- ½ manojo de cilantro fresco
- 1 pimiento habanero
- 2 limas, para el jugo
- 1 toronja, para el jugo
- 1 lata (10 oz) de tomates y chiles verdes en cubitos
- 1 cucharadita de sal kosher
- Platanitos, tostones o tostaditas de maíz (opcional para servir)

Pasos

1. Hierve agua en una olla grande. Lava la caracola y córtala en pedazos de 1 pulgada (lávate las manos). Coloca la caracola en el tazón de un procesador de alimentos y presiona hasta picarla finamente. Hierve la carne de caracola durante 3 minutos, hasta que alcance 145°F; escurre y deja enfriar.
2. Rebana las cebolletas; corta el apio, el cilantro y el habanero (retirando las membranas y las semillas, si deseas). Exprime el jugo de las limas (2 cucharadas) y la toronja (1/3 de taza). Escurre los tomates y chiles verdes. Mezcla en un tazón mediano: la caracola, las cebolletas, el apio, el cilantro, el habanero, los tomates y pimientos verdes, la sal y los jugos de lima y toronja. apa y refrigera por 1 hora (o durante la noche). Sirve con platanitos, tostones o tostaditas de maíz, si deseas.

Información nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 180, Grasa total 1.5g, Grasas saturadas 0g, Grasas trans 0g, Colesterol 75mg, Sodio 680mg, Carbohidratos 9g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 31g, Calcio 10%, Vitamina A 0%, Vitamina C 0%, Hierro 10%