

Tostones con Camarones y Mango

Tiempo total
30 minutos

Porciones
12

Ingredientes

- 12 camarones extra grandes pelados y desvenados, sin las colas (alrededor de ½ lb)
- 1 taza de aceite de canola
- 2 cucharadas de cilantro fresco, divididas
- 1 jalapeño pequeño (opcional)
- ½ cucharadita de condimento para mariscos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mango fresco en cubitos
- 2 cucharadas de trío de pimientos (pimientos verdes, rojos y amarillos frescos, en cubitos)
- 2 cucharadas de cebolla morada fresca en cubitos
- 2 cucharadas de jugo de lima
- ¼ cucharadita de sal kosher (más una cantidad adicional, opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta
- 12 tostones congelados
- 1 paquete (8 oz) de guacamole del deli

Pasos

1. Descongela los camarones, si es necesario. Vierte el aceite de canola en una olla de hierro, de 6 cuartos de galón, y calienta hasta alcanzar 375°F; precalienta un sartén antiadherente grande, a fuego medio, de 2 a 3 minutos. Pica el cilantro en trozos grandes y el jalapeño finamente, si deseas usarlo. Cubre los camarones con el condimento y el aceite de oliva (lávate las manos).
2. Coloca los camarones en el sartén y cocina de 2 a 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se tornen rosados y opacos. Retira los camarones del sartén; deja enfriar y luego córtalos en pedazos tamaño bocadito y enfría en el refrigerador.
3. Coloca en un tazón pequeño: el mango, el trío de pimientos, la cebolla, el jugo de lima, el jalapeño, la sal, la pimienta y 1 cucharada de cilantro; revuelve para que se mezclen.
4. Fríe los tostones en el aceite de 4 a 5 minutos, por cada lado, hasta que estén crujientes. Escúrrelos sobre toallas de papel. Sazona con la sal adicional, si deseas, y deja reposar un poco.
5. Coloca los tostones en un plato para servir. Cubre uniformemente con el guacamole, los camarones y la salsa de mango; finaliza con la cucharada de cilantro restante. Sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/12 de receta: Calorías 120, Grasa total 6g, Grasas saturadas 1g, Grasas trans 0g, Colesterol 20mg, Sodio 230mg, Carbohidrato 14g, Fibra 1g, Azúcar total 7g (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 0%, Potasio 0%