

Camarones Asados con Salsa de Lima y Ensalada de Aguacate con Crema de Cilantro

Tiempo total: 30 minutos (Rinde 4 porciones)

Secuencia de preparación

- Prepara los camarones hasta completar el segundo paso (10 minutos)
- Prepara la ensalada hasta completar el primer paso (10 minutos)
- Finaliza los camarones y la ensalada; sirve (10 minutos)

Instrucciones

Camarones con Salsa de Lima

Ingredientes:

8 brochetas de camarones congeladas

3/4 taza de tofu sedoso

1/3 taza de jugo de lima

3 cucharadas + 1 cucharadita de miel, divididas

2 cucharadas de aceite de oliva para untar (o margarina)

3 cucharaditas de condimento para ennegrecer "blackening seasoning", divididas

Pasos:

1. Descongela las brochetas de camarones. Precalienta la parrilla a fuego medio; escurre el tofu. Coloca en un tazón mediano: el tofu, el jugo de lima y 3 cucharadas de miel; bate hasta que se mezcle y deja a un lado.
2. Revuelve en un tazón pequeño: el aceite de oliva para untar, 2 cucharaditas de condimento para ennegrecer y la cucharadita de miel restante hasta que se mezclen; esparce uniformemente sobre las brochetas de camarones.
3. Coloca los camarones en la parrilla. Espolvorea con la cucharadita de condimento para ennegrecer restante. Cocina por 2 minutos; voltea y cocina de 1 a 3 minutos más, hasta que los camarones se tornen rosados y opacos. Transfiere los camarones a un plato para servir; sirve con la salsa de lima.

Nota: Los camarones se pueden cocinar en un sartén parrilla, precalentado a fuego medio-alto, ligeramente cubiertos con aceite (el tiempo de cocción será aproximadamente el mismo).

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 220, Grasa Total 8g, Grasas Saturadas 1g, Grasas *Trans* 0g, Colesterol 170mg, Sodio 620mg, Carbohidratos 15g, Fibra 0g, Azúcares 14g, Proteína 23g, Calcio 6%, Vitamina A 8%, Vitamina C 4%, Hierro 10%

Ensalada de Aguacate con Crema de Cilantro

Ingredientes:

2 tomates grandes
1 cebolla morada mediana
2 aguacates Hass maduros
8 oz de queso mozzarella fresco
1 taza de crema agria ligera
1 cucharada de miel
2 cucharaditas de vinagre balsámico blanco
16 a 18 ramitos de cilantro fresco
1/4 cucharadita de pimienta

Pasos:

1. Corta los tomates en gajos de 1/2 pulgada de grosor y rebana la cebolla finamente. Corta los aguacates por la mitad, retira las semillas y la pulpa con una cuchara, luego corta la pulpa en cuartos. Corta el queso mozzarella por la mitad y luego rebánalo finamente. Coloca las rebanadas en un plato para servir, alternando entre tomates, aguacates, cebolla y queso.
2. Coloca los ingredientes restantes en el tazón de un procesador de alimentos (o licuadora); licua hasta obtener una salsa uniforme. Vierte sobre la ensalada y sirve.

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 350, Grasa Total 22g, Grasas Saturadas 11g, Grasas Trans 0.5g, Colesterol 80mg, Sodio 440mg, Carbohidrato Total 22g, Fibra 3g, Azúcares 10g, Proteína 17g, Calcio 40%, Vitamina A 25%, Vitamina C 50%, Hierro 6%