

Simple Shrimp Ceviche

Makes 4 servings.

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

1 lb. of Shrimp, (cooked, peeled, deveined, and chopped)
1 Avocado (chopped)
1/4 C Cilantro (chopped)
1 Cucumber (chopped)
1/3 C Lime Juice
1/2 C Red Onion (sliced)
1/2 Tomatoes (chopped)
1/2 tsp Salt, 1/4 tsp Pepper

1. Prep all your ingredients, making sure to clean, devein, and chop your shrimp into ½ to 1-inch pieces.
2. Add all ingredients to a large bowl and stir well to combine.
3. Option: let the dish sit in the fridge to marinate for 1-4 hours before you serve or can serve immediately
4. Serve with tortilla chips or on a tostada!



Nutrition information per serving: Calories 143, Carbohydrate 7g, Fiber 3g, Protein 29g, Total Fat 5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 1,150mg



Adapted from perfectketo.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ceviche de Camaron

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

1 libra de camarones (cocidos, pelados, desvenados y picados)
1 aguacate (picado)
1/4 taza de cilantro (picado)
1 pepino (picado)
1/3 taza jugo de limon
1/2 taza de cebolla morada (en rodajas)
1/2 tomates (picados)
1/2 cucharadita de sal y 1/4 de pimienta

1. Prepara todos tus ingredientes, asegurándote de limpiar, desvenar y picar los camarones en trozos de ½ a 1 pulgada.
2. Agregue todos los ingredientes a un tazón grande y revuelva bien para combinar.
3. Opción: deje que el plato se asiente en el refrigerador para marinar durante 1-4 horas antes de servir o puede servir inmediatamente.
4. Disfruta con totopos o en una tostada!



Información nutricional por porción: Calorías 143, Carbohidratos 7g, Fibra 3g, Proteínas 29g, Grasa Total 5g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 1,150mg



Adaptación de: perfectketo.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.