

Colorful Shrimp Ceviche Tostada

Yield: 8 servings

Ingredients

- 1 pound shrimp, peeled and deveined
 - 1 cup lime juice
 - ½ cup diced cucumber
 - ½ cup diced tomato
 - ½ cup diced canned hearts of palm
 - ½ cup thinly sliced radishes
 - ¼ cup diced red onion
 - ½ avocado, diced
 - 2 tablespoons diced jalapeno, optional
 - 1 tablespoon chopped fresh cilantro
 - ½ teaspoon kosher salt
 - 16 Baked Tostadas*
 - 1 cup thinly sliced red cabbage
- *see recipe

Instructions

1. Boil a medium pot of water. Add shrimp and cook for 3 to 4 minutes until pink and opaque and reach an internal temperature of 145.
2. Drain shrimp and add to a bowl of ice water to stop the cooking.
3. Drain the shrimp from the cold water and dice into bite sized pieces and add to a large bowl.
4. Combine all ingredients except tostadas and cabbage in the large bowl and mix.
5. Top tostadas with shrimp mixture and garnish with cabbage.

Nutrition Information

Serving Size: 2 tostadas
Calories: 180
Total Fat: 3.6 g
Saturated Fat: 0.6 g
Monounsaturated Fat: 1.4 g
Polyunsaturated Fat: 1.1 g
Sodium: 508 mg
Total Carbohydrate: 27.6 g
Dietary Fiber: 4.5 g
Sugars: 2.1 g
Protein: 11.3 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26293 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum
Health**



Tostadas con ceviche de camarones y palmitos

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 1 libra de camarones, pelados y desvenados
 - 1 taza de jugo de lima
 - ½ taza de pepino en cubos
 - ½ taza de tomate en cubos
 - ½ taza de palmitos en lata en cubos
 - ½ taza de rábanos en rodajas finas
 - ¼ taza de cebolla morada en cubos
 - ½ aguacate en cubos
 - 2 cucharadas de jalapeño en cubos, opcional
 - 1 cucharada de cilantro fresco picado
 - ½ cucharadita de sal kosher
 - 16 tostadas de tortillas, al horno*
 - 1 taza de repollo colorado en rodajas finas
- *Ver receta

Instrucciones

1. Hierva agua en una olla mediana. Agregue los camarones y cocínelos por 3 a 4 minutos hasta que queden rosados y opacos, y alcancen una temperatura interna de 145 grados.
2. Cuele los camarones y colóquelos en un recipiente con agua helada para detener la cocción.
3. Cuele los camarones del agua fría, córtelos en trozos pequeños y colóquelos en un cuenco grande.
4. Combine todos los ingredientes, excepto las tostadas y el repollo, en el cuenco grande y mézclelos.
5. Cubra las tostadas con la mezcla de los camarones y decore con el repollo.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 tostadas

Calorías: 180
Grasas totales: 3.6 g
Grasas saturadas: 0.6 g
Grasas monoinsaturadas: 1.4 g
Grasas poliinsaturadas: 1.1 g
Sodio: 508 mg
Carbohidratos totales: 27.6 g
Fibras alimentarias: 4.5 g
Azúcares: 2.1 g
Proteína: 11.3 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**

