

Ceviche de Pescado

Pescado



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	4	600g

INGREDIENTES

- 500 g de pescado fresco (corvina, lenguado o mero)
- 1 cebolla morada
- 2 ajíes amarillos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de jengibre
- 3 limones
- 1 cucharada de culantro
- 1 cucharada de apio
- Sal
- Pimienta
- Lechuga
- Camote
- Choclo
- Cancha
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Cortar el pescado en cubos pequeños y sazonar con sal y pimienta.

2. Picar la cebolla morada en juliana fina y remojar en agua fría.
3. Picar finamente el ají amarillo, ajo y jengibre.
4. Exprimir los limones para obtener el jugo.
5. En un bol, mezclar el pescado con el jugo de limón.
6. Agregar la cebolla escurrida, ají, ajo y jengibre.
7. Picar finamente el culantro y apio.
8. Agregar el culantro y apio a la mezcla.
9. Rectificar la sazón con sal y pimienta.
10. Dejar marinar por 5-10 minutos.
11. Servir sobre lechuga fresca.
12. Acompañar con camote hervido, choclo y cancha.
13. Rociar con un poco de aceite de oliva.
14. Consumir inmediatamente para máximo sabor.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Pescado fresco: Excelente fuente de proteínas magras, ácidos grasos omega-3, vitamina D y B12 que mejoran la salud cardiovascular, cerebral y refuerzan el sistema inmunológico
- Cebolla morada: Rica en quercetina, antioxidantes y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular
- Ají amarillo: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico
- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades

antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea

- Jengibre: Contiene gingerol, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que mejoran la digestión, reducen la inflamación y fortalecen el sistema inmunológico
- Limón: Rico en vitamina C, ácido cítrico y antioxidantes que mejoran la absorción de hierro y fortalecen las defensas
- Culantro: Contiene antioxidantes, vitaminas A y C que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la digestión
- Apio: Rico en fibra, vitamina K y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular y tienen propiedades diuréticas
- Camote: Rico en betacarotenos, fibra y antioxidantes que mejoran la visión, regulan el azúcar en sangre y fortalecen el sistema inmunológico

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas de alta calidad del pescado
- Ácidos grasos omega-3 para salud cardiovascular
- Vitaminas A, C, D, E y del complejo B
- Minerales: hierro, zinc, potasio, magnesio
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la absorción de nutrientes
- Bajo en calorías
- Rico en aminoácidos esenciales
- Fortalece el sistema inmunológico

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia al pescado
- Individuos con alergia al ajo o cebolla
- Quienes tienen alergia a los chiles (ají amarillo)
- Personas con alergia al jengibre
- Individuos con alergia a los cítricos (limón)
- Quienes tienen alergia a las hierbas (culantro, apio)
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (los chiles pueden irritar)
- Individuos con gastritis severa (los chiles pueden irritar)
- Quienes tienen problemas de coagulación (el limón puede afectar)

RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y refrescante
- Perfecta para dietas tradicionales peruanas
- Excelente para deportistas por su contenido proteico
- Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
- Ideal para personas con diabetes
- Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
- Excelente opción para comidas familiares

- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
- Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>