



Receta de/ recipe from:
Costa Rica



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá

Ceviche de pescado Fish "ceviche"

4 porciones

Ingredientes

430 g	Pescado blanco (marlín u otro pescado local)
1 taza	Jugo de lima (limón)
1/2 taza	Refresco con sabor a lima-limón
1/2 taza	Cebolla finamente picada
1/2 taza	Pimiento rojo finamente picado
1/4 taza	Cilantro picado
1/2 cucharadita	Sal
Al gusto	Pimienta molida

Utensilios

Cuchillo
Tabla de picar
Bol de vidrio mediano
Exprimidor de limones

Preparación

1. Cortar el pescado en cubos de 1 cm.
2. En un bol de vidrio mediano, mezclar el pescado con el jugo de lima hasta cubrirlo bien.
3. Añadir el resto de los ingredientes, mezclar, tapar y dejar reposar una hora en el refrigerador.
4. Servir con papas fritas o galletas saladas.



Ceviche tico: fresca que sabe a *pura vida*

El ceviche en Costa Rica es un clásico que huele a mar, limón y tranquilidad. Preparado con pescado fresco, cilantro, cebolla y un buen chorrito de limón, es un bocadito que lleva ese toquecito tico que mezcla sencillez y sabor.

Es la prueba de que la *pura vida* también se come: fresco, alegre y cercano. Disfrutarlo es sentir que el Caribe y el Pacífico se encuentran en un mismo plato, invitando a compartir, brindar y dejarse llevar por el sabor del país.

Al comprar el tomate y otros ingredientes en mercados locales

- Apoyas a tu comunidad
- Obtienes productos frescos
- Fortaleces la economía local

Al elegir tomate

- Seleccionar los más firmes y sin golpes
- Procurar que su cáscara sea brillante y de buena textura

Para conservarlos

- Guardar en un lugar fresco, lejos de sol y calor
- En refrigeración: usar bolsa plástica perforada o contenedor ventilado

Información disponible en Un tributo al ambiente y la salud
Solicita tu copia aquí.

Información nutricional:

Valor nutritivo estimado por porción

Cálculos realizados con NutrINCAP
Solicita más información aquí.



Energía (Kcal)	Proteína (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Magnesio (mg)	Fósforo (mg)	Zinc (mg)	Cobre (mg)	Selenio (mcg)	Vitamina C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Grasa Total (g)	AG Saturado (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	Colesterol (mg)
139.46	22.2	28.46	0.86	38.15	199.94	0.48	0.13	45.17	28.25	0.08	0.09	4.39	0.24	39.68	1.7	18.8	1.94	0.66	0.55	0.41	53.75

HDC (g)	Fibra DT (g)	Ceniza (g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	A Pantoténico (mg)	Ácido Fólico (mcg)	Folatos Alimentarios (mcg)	Retinol (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina K (mcg)
10.17	0.88	1.83	453.32	255.06	0.66	0	39.68	0	209.78	0.72	3.33	9.66



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana