



# TOSTADAS DE CAMARÓN A LA VINAGRETA (6 raciones)

## INGREDIENTES

- 18 tostadas horneadas (325 g)
- 500 g de camarón pacotilla limpio (puede sustituirse con surimi sabor camarón)
- 1 taza de frijoles refritos (240 g)
- ¼ pza. de coliflor (250 g), cortada en ramitos muy pequeños
- ½ pza. de col chica (210 g), finamente rebanada (puede sustituirse por lechuga)
- 1 aguacate (200 g)
- 1 calabaza grande (200 g), cortada en julianas pequeñas
- 12 zanahorias chiquitas (baby) rebanadas o 2 zanahorias convencionales delgadas, (150 g) en rebanadas finas
- ½ pza. de cebolla morada (120 g), finamente fileteada
- El jugo de 2 limones (60 g)
- 2 chiles jalapeños frescos (40 g) sin semillas, desvenados y en rajitas
- 3 dientes de ajo (6 g), finamente picados
- Orégano al gusto
- Hojas de laurel
- ¼ de taza de vinagre (120 ml) o al gusto
- ½ taza de aceite de oliva (120 ml)
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Marina los camarones limpios en el jugo de limón y salpimienta. Refrigéralos durante media hora.
2. En una sartén, pon a calentar el aceite de oliva. Acitrona la cebolla y los dientes de ajo.
3. Incorpora la zanahoria, luego la coliflor y al final las tiritas de calabaza y los chiles jalapeños.
4. Agrega el vinagre y las especias.
5. Sazona con sal, pimienta y agua al gusto, con el fin de que los vegetales se suavicen ligeramente.
6. Una vez que las verduras estén listas, incorpora los camarones y déjalos unos cuantos minutos. Verifica la sazón y deja enfriar a temperatura ambiente.
7. Al momento de servir, unta las tostadas con un poco de frijoles refritos, añade un puño de col y coloca al final el escabeche con camarones a temperatura ambiente.
8. Adorna con las rebanadas de aguacate ¡y listo!

### APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

KCAL. 578	PROTEÍNAS 29 G	GRASA 28 G	COLESTEROL 123 MG	FIBRA DIETÉTICA 11 G



LA  
**TRANSFORMACIÓN**  
**EMPIEZA** CON LO QUE LLEVAS A **TU MESA**