

Ceviche de Champiñones

Los **champiñones** son un tipo de hongo con múltiples beneficios para nuestra salud. **Fortalecen el sistema inmunitario**, gracias al **selenio** (estimulando la formación de células T que combaten células cancerosas), **ayudan a mantener los niveles de glucosa** en sangre (esto es muy importante sobre todo en diabéticos), al ser **ricos en potasio** ayudan a que los **niveles de tensión no sean elevados**, tienen **fibra que da sensación de saciedad y reducen el apetito**.

INGREDIENTES:

- 125g Champiñones
- ½ Guindilla roja
- 1 Trocito Cebolla morada
- 1 Cucharada Cilantro fresco picado
- 1 Lima
- ¼ ud Aguacate (opcional)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los champiñones, retirando cualquier resto de tierra con un paño húmedo.
2. Cortar en sextos u octavos, según el tamaño de los champiñones (también los puedes laminar)
3. Picar la guindilla, retirando cualquier semilla y las hebras que las sujetan (si te gusta mucho el picante, se lo puedes dejar).
4. Cortar en juliana fina la cebolla
5. Mezclar todos los ingredientes (excepto el aguacate) y rociar con el zumo de la lima, dejar macerar 30 minutos y servir con unos trocitos de aguacate si se desea.