

Camarones al Ajillo

Manuel Calderon
Puerto Rico

Porciones: 4-6 personas

Rinde: 5 tazas aproximadamente

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

1 libra de camarones, pelados y sin vena
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla amarilla, pelada y cortada en rodajas
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en rodajas
1 pimiento verde, sin semillas y cortado en rodajas
1 cabeza de ajo (unos 8 dientes), picado
1/2 ramillete de cilantro, lavado y picado
1/2 ramillete de perejil, lavado y picado
1/4 de cucharadita de sal marina
Pimienta negra al gusto

Instrucciones

- Caliente el aceite en un sartén grande a fuego mediano. Agregue las cebollas, pimientos y ajo y cocine revolviendo durante unos 5 minutos.
- Agregue los camarones y cocine durante 3-4 minutos hasta que estén cocidos y de color rosado.
- Agregue el cilantro y el perejil y sazone con sal y pimienta.

¿Sabía Usted?

Además de agregar sabor y aroma a la comida, la cebolla y el ajo son verduras con muchas propiedades beneficiosas para la salud. Pueden proteger contra ciertas formas de cáncer y enfermedades cardiovasculares y se ha demostrado que reducen la inflamación y mejoran el colesterol.

