

TAQUITOS DE NOPAL

1 porcion

INGREDIENTES

- 4 piezas de nopal crudo de cambray (100 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g) o 1 disp.de un segundo de aceite de canola en spray (1 g) o 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 1 porción de jitomate (120 g) cortado en cubitos y chile serrano (cantidad que desees)
- 2 porciones de queso panela (80 g) o 2 cucharadas de requesón promedio (24 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º -En una ollita con agua cocina los nopales con sal y bicarbonato, hasta que estén cocidos. Deja enfriar y reserva. -En una sartén a fuego medio calienta el aceite, agrega la cebolla, el jitomate, el chile serrano y cocina hasta que cambien ligeramente de color, agrega el requesón, sazona con poca sal y pimienta cocina por 5 minutos. Reserva. -En una tablita rellena los nopales con el requesón o queso panela y cierra con palillos pequeños de brocheta. Reserva. -Prepara una salsa roja. -Sirve en un plato salsa roja y encima coloca los taquitos de nopales, decora con cilantro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION (286 g)	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	152 kcal	8 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIO	16 mg	47 mg	2 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	—