

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 | – |