Isaac Irizar
Nutriólogo · 7144885

TACOS DE NOPAL A LA PARRILLA CON QUESO FRESCO

Los tacos de nopal a la parrilla son una opción deliciosa y ligera para la cena. Los nopales aportan fibra y son ideales para una dieta balanceada. El queso fresco añade un toque cremoso, y las tortillas de maíz mantienen la autenticidad de este platillo tradicional, popular en zonas rurales de México.

10 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Taza de queso fresco (61 g)
- 2 Piezas de tortilla de maíz (60 g)
- 1 Taza de nopal crudo (86 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1/4 Taza de cilantro (4 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar los nopales: Lava los nopales bajo el chorro de agua y sécalos con una servilleta o toalla de cocina. Con un cuchillo, retira las espinas y los bordes duros de los nopales. Después, corta los nopales en tiras largas.
2º Cocinar los nopales: Calienta una sartén o un comal a fuego medio. Añade una cucharada de aceite de oliva a la sartén y coloca las tiras de nopal. Cocina los nopales durante unos 5-7 minutos, volteándolos de vez en cuando hasta que estén dorados y tiernos. Agrega una pizca de sal y pimienta al gusto.
3º Calentar las tortillas: Mientras los nopales se cocinan, calienta las tortillas de maíz en un comal o sartén por aproximadamente 30 segundos de cada lado, hasta que estén suaves y calientes.
4º Picar la cebolla y el cilantro: Pela la cebolla y córtala en cuadritos pequeños. Lava el cilantro y pícalo finamente.
5º Montar los tacos: Coloca las tortillas calientes en un plato. Añade las tiras de nopal cocido en el centro de cada tortilla. Desmorona el queso fresco sobre los nopales y añade cebolla picada y cilantro fresco para dar sabor.
6º Servir: Los tacos están listos para disfrutar. Puedes acompañarlos con un poco de salsa si te gusta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (256 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	381 kcal	19 %
GRASA	8 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	43 %
COLESTEROL	16 mg	42 mg	14 %
SODIO	188 mg	480 mg	20 %
H. CARBONO	14 g	36 g	12 %
AZÚCARES	2 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	–