



TACOS DE NOPAL CON HUEVO

Una versión mexicana y saludable para desayunar, con nopales asados y huevos revueltos, todo envuelto en una tortilla ligera de maíz.

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Taza de nopal crudo (86 g)
- 2 Piezas de huevo entero (100 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1/4 Taza de queso panela (22 g)
- 1 Pieza de tomate (111 g)
- 3 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam (3 g)
- 1/2 Taza de claras de huevo San Juan (122 g)
- 2 tortillas medianas de tortillas de maíz (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los nopales: Lava los nopales y córtalos en tiras delgadas o cuadros pequeños. Calienta una sartén con aceite en spray y cocina los nopales a fuego medio durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añade una pizca de sal y reserva.
- 2º Preparar los huevos: En un tazón pequeño, rompe los huevos y bátelos con un tenedor hasta que estén bien mezclados. Rocía la sartén con aceite en spray y cocina la cebolla picada durante 2 minutos. Añade el jitomate y cocina por otros 2 minutos. Vierte los huevos batidos y cocina, moviendo constantemente, hasta que estén revueltos y bien cocidos.
- 3º Calentar las tortillas: Coloca las tortillas de maíz en un comal caliente y caliéntalas por ambos lados hasta que estén suaves.
- 4º Montar los tacos: Coloca una porción de huevo revuelto en cada tortilla y añade los nopales cocidos. Si lo deseas, espolvorea un poco de queso panela encima.
- 5º Servir: Acompaña con salsa al gusto y disfruta de unos tacos saludables para empezar el día.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (532 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	421 kcal	21 %
GRASA	3 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
COLESTEROL	70 mg	371 mg	124 %
SODIO	107 mg	569 mg	24 %
H. CARBONO	7 g	36 g	12 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	—