



## ENSALADA DE NOPALES CON QUESO PANELA

Recetas nutritivas para tu salud...

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 taza de nopal cocido [149 g]
- 1 porción de jitomate [120 g]
- 1 pieza de chile serrano [30 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 pieza de limón agrio [28 g]
- 1/2 taza de cilantro picado crudo [30 g]
- 1 pizca de sal [6 g]
- 1 porción de queso panela lala light [30 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero que vamos a hacer es cortar el jitomate y esto lo vamos a hacer en cuadritos pequeños. Picamos también el cilantro, el cual debe de estar bien lavado y desinfectado. Partimos también el chile serrano.
- 2º Una vez tengamos lo nopales cocidos y bien escurridos, los cortamos en tiritas. En un bol, mezclamos los nopales cortaditos con el jitomate, el cilantro, el chile y la cebolla, la cual habremos cortado también en pequeño.
- 3º Agregamos el aceite de oliva , el jugo de un limón y una pizca de sal. Continuamos mezclando hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado bien. Por último vamos a agregar los trocitos de queso fresco y mezclamos.
- 4º Ahora ya tenemos lista nuestra ensalada de nopales para servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [434 g]	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	180 kcal	9 %
GRASA	2 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	577 mg	2506 mg	104 %
H. CARBONO	5 g	21 g	7 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	—