

# ENSALADA DE NOPALES

El nopal es rico en calcio, potasio, fósforo, sodio, contiene fibra, vitaminas (A, B, B2, B6, C y K), además de clorofila y proteínas. Estos beneficios se ven reflejados en nutrientes que apoyan al sistema inmunológico, glandular, nervioso, circulatorio, respiratorio y digestivo.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 Personas

- 8 nopales
- 2 limones
- 1 cebolla
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Orégano
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- 3 jitomates
- 1 aguacate

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

1.- En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una cebolla completa rebanada en medias

lunas delgadas. Sofreímos por 50 segundos y apagamos el fuego. Apartamos.

en una olla de presión 8 nopales limpios, sin espinas y partidos en pequeños rectángulos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y tapamos la olla. Pendemos a flama media.

empiece a silbar la olla, lo dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Es importante no abrir hasta que enfríe.

ya haya enfriado la olla de presión, abrimos con cuidado y colamos los nopales. Los pasamos a un bowl y agregamos 3 jitomates partidos en pequeños cubos. Agregamos la cebolla que ya tenemos sofrita y un manojo completo de cilantro finamente picado. Mezclamos. Podemos agregar aderezo o servirnos unos ricos tacos con la salsa de nuestra preferencia.

adornados con rebanadas de aguacate.

#### ADEREZO (opcional)

un recipiente vertemos el jugo de dos limones, por esa cantidad de limón, agregamos 3 cantidades de aceite de oliva. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, agregamos un puño de orégano triturado y mezclamos bien.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

#### MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video