

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. Pndemos 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