



NOPALITOS (CACTUS) SUMMER RECIPE

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 3 cups of fresh nopalitos (cactus), diced*
- 1 roma tomato, diced
- ¼ purple onion, diced
- 5 tablespoons lime juice, about 3 limes
- ¼ cup of cilantro, diced
- 1/3 cup of Panela or Queso Fresco, diced or crumbled
- ¼ teaspoon black pepper
- Avocado for garnish



*Instructions for cleaning fresh, whole cactus paddles: For the best taste choose firm, light green cactus. Wear gloves or tongs to protect your hands. Place the cactus paddle on a cutting board and using a sharp knife, trim off the edge. Running your knife from back to front, scrape the spines several times until the paddle is completely clean. Turn the cactus paddle and do the same on the other side. Rinse the cactus paddles and place them in a clean cutting board. For this recipe, cut the cactus paddles into small strips.

PREPARATION

1. In a medium pot, bring 6 cups of water to a boil. Add cactus and boil for about 10 minutes, or until tender.
2. Drain the cactus and rinse under cool running water. You might have to rinse and drain the cactus several times to remove the drool. Set aside to cool.
3. In a medium bowl, combine cooled cactus, Roma tomatoes, purple onion, lime juice, cilantro and queso fresco.
4. Serve and garnish with cilantro.
5. Enjoy!

SOURCE

thebossykitchen.com/authentic-mexican-cactus-leaves-salad-ensalada-de-nopales/
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1/2 cup (114g)

Amount per serving
Calories **45**

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 121mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 240mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA VERANAL DE NOPALITOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 2 tazas de nopalitos frescos, en trozos*
- 1 tomate roma, picado en trozos pequeños
- ¼ taza de cebolla morada, picada en trozos pequeños
- 5 cucharadas de jugo de limón, alrededor de 3 limones
- ¼ taza de cilantro, picado
- 1/3 taza de queso Panela o queso Fresco
- ¼ cucharadita de pimienta
- Aguacate para guarnición



*Instrucciones para limpiar las pencas de nopales frescos enteros: Para mejor sabor escoja nopales que estén firmes y de color verde claro. Use guantes o pinzas para proteger sus manos. Coloque la penca del nopal en una tabla de cortar y use un cuchillo afilado, cortar la orilla del nopal. Pase el cuchillo de atrás hacia adelante, raspe las espinas varias veces hasta que la penca esté completamente limpia. Haga esto por los dos lados. Enjuague los nopales y después vuélvalos a colocar en una tabla de cortar. Para esta receta, corte los nopales en tiras.

PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, coloque 6 tazas de agua y deje hervir. Una vez que esten hirviendo agregar los nopales y cocinar por 10 minutos o hasta que los nopales esten suaves .
2. Cole los nopalitos y enjuague con agua fria y hasta que ya no tengan baba. Dejar enfriar.
3. En un contenedor mediano, combinar los nopales frios, jitomate roma, cebolla morada, jugo de limon, cilantro y queso fresco.
4. Servir con aguacate picado.
5. ¡Disfrutar!

ADAPTADA DE

thebossykitchen.com/authentic-mexican-cactus-leaves-salad-ensalada-de-nopales/
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1/2 cup (114g)

Amount per serving
Calories 45

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 121mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 240mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

