



Nopalitos and Roasted Corn Tacos

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1/3 cup

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 10

INGREDIENTS

- 1.5 cups diced cactus (nopalitos)
- ½ cup yellow onion, diced
- ½ cup jalapeno pepper, diced
- 1 ½ cup canned corn kernels, drained and rinsed
- ½ cup cilantro, chopped
- 1 tbsp canola oil
- 10 white corn tortillas
- 1/8 tsp salt
- 1 cup shredded cheddar cheese, low fat
- 1 cup plain Greek yogurt
- 1 whole avocado, sliced
- Juice from 1 lime (about 2 tbsp)



PREPARATION

1. Fill a medium saucepan with water and heat HIGH until water boils
2. Add nopalitos and boil until the color turns from bright green to olive green.
3. Pour nopalitos into a strainer and allow to cool.
4. Mix lime juice and Greek yogurt and set to the side.
5. Add oil and corn into pan and mix. Put heat on HIGH. Stir corn every 3 minutes until corn starts to have brown roasted spots. Lower heat to MEDIUM and add onion, cilantro, jalapenos, and nopalitos. Add salt and mix well. Heat until mixture is fully heated and then turn heat off.
6. Heat tortillas on stovetop using a skillet. After warming each tortilla, add shredded cheese to each taco.
7. Scoop a 1/3 cup portion of nopalitos mixture into each taco.
8. Top with chopped cilantro, sliced avocados and a spoonful of Greek yogurt.

ADAPTED FROM

sidechef.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/3 cup (130g)
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 150mg	10%
Iron 0mg	0%
Potassium 198mg	4%
<small>*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.</small>	



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



Tacos de Nopalitos y Maíz Asado

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1/3 cup

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- 1.5 tazas de nopalitos
- ½ taza de cebolla amarilla, picada
- ½ taza de chile jalapeño, cortado en cubitos
- 1 ½ taza de granos de elote enlatado, enjuagado y escurrido
- ½ taza de cilantro, picado
- 1 cucharada de aceite de canola
- 10 tortillas de maíz blanco
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 taza de queso cheddar rallado, bajo en grasa
- 1 taza de yogur griego, natural
- 1 aguacate entero, en rodajas
- Jugo de 1 lima (alrededor de 2 cucharadas)



PREPARACIÓN

1. Llene una cacerola mediana con agua y caliente alto hasta que el agua hierva.
2. Agregue los nopalitos y hierva hasta que el color cambie de verde brillante a verde oliva.
3. Vierta los nopalitos en un colador y deje enfriar.
4. Mezcle el jugo de lima y el yogur griego y reserve.
5. Agregue aceite y maíz en la sartén y mezcle. Ponga el calor en alto. Revuelva el maíz cada 3 minutos hasta que el elote comience a tener manchas marrones tostadas. Modificar temperatura a medio y agregue la cebolla, el cilantro, los jalapeños y los nopalitos. Agregue sal y mezcle bien. Caliente hasta que la mezcla esté completamente caliente y luego apague el fuego.
6. Caliente las tortillas en la estufa usando una sartén. Después de calentar cada tortilla, agregue queso rallado a cada taco.
7. Vierta una porción de 1/3 taza de la mezcla de nopalitos en cada taco.
8. Cubra con cilantro picado, aguacates en rodajas y una cucharada de yogur griego.

ADAPTADA DE

sidechef.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1/3 cup (130g)

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 150mg 10%

Iron 0mg 0%

Potassium 198mg 4%

*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.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

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