



**ABUELA MAMA Y YO**

FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES

# Ensalada de Nopales

## Ingredientes para 5 porciones:

- 5 Nopales sin espinas picados en cuadritos
- 2 jitomates en cuadritos
- ½ cebolla picada
- 1-2 chiles Jalapeños en cuadrito
- 1 taza de queso fresco rallado
- ½ manojo de cilantro
- 2 cucharadas de aceite olivo
- Sal y pimienta al gusto



# Ensalada de Nopales

## Preparación:

1. Poner a hervir los nopales en agua con sal.
2. Una vez que estén cocidos, (aproximadamente 20 minutos) colar y dejar que se enfríen.
3. Combinar todos los ingredientes.

Disfrute con unos frijoles hervidos o para acompañar cualquier platillo.

Los nopales son una comida ancestral que provee mucha fibra para una buena digestión.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA [WWW.FAMILIASENACCION.ORG](http://WWW.FAMILIASENACCION.ORG)



[FACEBOOK.COM/FAMILIASENACCION](https://www.facebook.com/familiasenaccion)



[@FAMILIASENACCION](https://www.instagram.com/familiasenaccion)

