

## Ensalada de Nopales

### Ingredientes (5-8 porciones)

- 2-3 hojas de Nopales
- 1 Limon
- 2 Tomates
- Un puño de Cilantro
- 1 Cebolla blanca
- Queso fresco (opcional)



# Ensalada de Nopales

## Preparación (15 minutos )

1. Cocer los nopales hasta que esten suavечitos, y picarlos en cuadritos pequeños.
2. Picar la cebolla, tomate y cilantro al gusto.
3. En un traste hondo, colocar todos los ingredientes y mezclar.
4. Añada el jugo de limón, sazonar con una pizca de sal, si así lo desea y por ultimo agregar queso fresco al gusto.

El nopal es rico en vitaminas y minerales.

Ayuda a eliminar toxinas provocadas por el alcohol y el humo de cigarillo.



PARA MAS INFO VISITE



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



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



# ABUELA MAMA Y YO

— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —

## Nopales Salad

### Ingredients (5-8 portions)

- 2-3 Nopales Leaves
- 1 Lemon
- 2 Tomatoes
- Handful of Cilantro
- 1 White Onion
- Queso fresco (optional)



# Nopales Salad

## Preparation (15 minutes)

1. Cook the nopales until they are soft, and chop them into small squares.
2. Chop the onion, tomato and cilantro to taste.
3. In a deep dish, place all the ingredients and mix.
4. Add the lemon juice, season with a pinch of salt, if you wish, and finally add fresh cheese to taste.

The nopal is rich in vitamins and minerals.

Helps eliminate toxins caused by alcohol and cigarette smoke.



FOR MORE INFORMATION VISIT



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



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

