

GUISADO DE NOPALES CON QUESO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

575 kcal * Proteínas 27 g * Grasa 24 g * Fibra dietética 11 g * Colesterol 57 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 10 nopales cortados en cuadritos (1 kg)
- 2 elotes (590 g) desgranados y cocidos
- 300 g de tomates verdes
- 2 chiles poblanos asados, pelados, limpios y cortados en rajas (220 g)
- ½ cebolla (90 g) finamente picada
- 2 ramas de cilantro (10 g)
- 2 ramas de epazote (8 g)
- 1 chile verde (6 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 400 g de queso oaxaca deshebrado
- 2 tazas de frijoles refritos (400 g)

- ½ kg de tortillas de maíz
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Calienta dos cucharadas de aceite en una sartén y sofríe los nopales con el ajo entero. Deja que suelten toda la baba, moviendo ocasionalmente hasta que los nopales queden suaves y secos. Reserva.
2. Cuece los tomates verdes y lícialos con la cebolla, el otro diente de ajo, el chile y las ramas de cilantro.

3. En la misma sartén, calienta otras dos cucharadas de aceite y sofríe las rajas junto con los granos de elote cocidos. Luego de unos minutos agrega los nopales y las ramas de epazote enteras.
4. Vierte encima la salsa verde y el queso deshebrado. Verifica la sazón y deja al fuego hasta que el queso se funda y el guiso sazone.
5. Sirve bien caliente acompañado de las tortillas.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SE
SECRETARÍA
DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR