

Platillo Sabio

PROFECO



Nopales Rellenos y Entomatadas



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO

Isaac cocinó para la Revista del Consumidor un platillo saludable, económico y fácil de preparar. Una alternativa para cuidar nuestra alimentación.

Ingredientes:

- 1 kg de jitomate
- 6 nopales grandes (previamente reposados durante 20 minutos en agua con sal)
- 18 tortillas
- Frijoles sin grasa y machacados
- Queso panela
- ½ cebolla (reservar unas rebanadas para adornar)
- 6 hojas de lechuga, lavadas y desinfectadas
- Queso rallado fresco
- Aceite
- Hojitas de epazote, lavadas y desinfectadas
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Licua el jitomate con el ajo y la cebolla y vierte esa salsa en una sartén con un poco de aceite caliente.
2. Sazona con sal y pimienta y deja hervir a fuego bajo hasta que la salsa espese un poco. Reserva.
3. Abre los nopales haciéndoles un corte por la mitad, deja uno de los laterales sin cortar.
4. Úntales por dentro los frijoles y coloca una rebanada de queso panela y una hojita de epazote a cada uno. Ciérralos y barnízalos con aceite.
5. Colócalos sobre una sartén caliente y ásalos a fuego medio por ambos lados hasta que se cuezan.
6. Para hacer las entomatadas, pasa las tortillas por la salsa y dóblalas en cuatro.
7. Sirve los nopales y acompáñalos con las entomatadas sobre una hoja de lechuga, adórnalas con el queso rallado y una rebanada de cebolla.

2273 KCAL

\$105

6 PORCIONES

40 MINUTOS

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

Fotografía: José Luis Sandoval

