

NOPAL CACTUS SALAD

Nopal salad is a light, healthy dish that's rich in fiber, vitamins, and antioxidants. The cactus helps with digestion, blood sugar control, and hydration. It's low in calories and carbs, making it great for weight management. Fresh ingredients like tomatoes, onions, and lime add nutrients and flavor, while a bit of cheese brings balance with protein and healthy fat. Simple, refreshing, and nourishing

Ingredients and Estimated Cost

• 1 lb (about 8 small) nopal paddles, chopped	\$2.00
• 2 tbsp veg or olive oil, divided	\$.35
• Salt	\$.05
• 1 small (4 oz) white onion, sliced $\frac{1}{4}$	\$.35
• 6 oz tomatoes	\$1.20
• 1-2 serranos or 1 jalapeño	\$.50
• $\sim\frac{1}{3}$ cup chopped cilantro	\$.25
• 1-2 tbsp fresh lime juice	\$.50

RECIPE COST:
\$6.70

Directions

1. **Clean Nopales:** Trim edges and scrape off spines from paddles using a knife or scraper.
2. **Chop & Cook:** Cut into $\frac{1}{2}$ " pieces. Add nopales, 1 tbsp oil, sliced onion, and $\frac{1}{2}$ tsp salt to a saucepan.
3. Cover and cook over medium heat for 5 min. Uncover and stir until liquid evaporates (5 more min).
4. Spread out to cool.
5. **Mix Salad:** In a bowl, combine cooked nopales, tomato, chile, cilantro, and lime juice.
6. Add salt and remaining oil to taste. Top with cheese (optional). Serve.



ENSALADA DE NOPAL

La ensalada de nopales es un platillo ligero y saludable, rico en fibra, vitaminas y antioxidantes. El nopal ayuda a la digestión, al control del azúcar en sangre y a la hidratación. Es bajo en calorías y carbohidratos, ideal para el control de peso. Los ingredientes frescos como jitomate, cebolla y limón aportan nutrientes y sabor, mientras que un poco de queso agrega equilibrio con proteína y grasas saludables. Simple, refrescante y nutritivo.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

- Nopales: \$2.00
- Aceite: \$0.35
- Sal: \$0.05
- Cebolla: \$0.35
- Jitomate: \$1.20
- Chile: \$0.50
- Cilantro: \$0.25
- Limón: \$0.50

**Costo de la
receta:
\$6.70**

Instrucciones

1. **Nopales Limpios:** Recorta los bordes y raspa las espinas de los nopales usando un cuchillo o raspador.
2. **Picar y Cocinar:** Corta en piezas de $\frac{1}{2}$ pulgada. Añade los nopales, 1 cucharada de aceite, cebolla en rodajas y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal a una cacerola.
3. Cubre y cocina a fuego medio por 5 minutos. Destapa y revuelve hasta que el líquido se evapore (5 minutos más).
4. Extiende para que se enfríen.
5. **Mezclar la Ensalada:** En un tazón, combina los nopales cocidos, jitomate, chile, cilantro y jugo de limón.
6. Agrega sal y el aceite restante al gusto. Corona con queso (opcional). Sirve.

