

Nopalitos al cilantro

INGREDIENTES

2 dientes de ajo pelados
1 cucharadita de orégano seco
4 piezas de nopal cortado en cuadritos
1 ½ de aceite de oliva extra virgen
½ taza de cebolla picada en cuadritos
½ cucharadita de sal de mar
1 taza de cilantro finamente picado

PROCEDIMIENTO

Machacar los dientes de ajo con el orégano y reservar.

En un sartén colocar el nopal picado a fuego medio, cocinar hasta que quede seco, agregar el aceite de oliva, el ajo con el orégano, la cebolla picada, integrar y cocinar hasta que la cebolla esté suave, agregar la sal, el cilantro, cocinar durante 1 minuto, apagar el fuego y disfrutar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282913140>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan