



SOPECITOS DE NOPAL

4 porciones

Ingredientes

- 4 nopales grandes
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 taza de lechuga picada
- ½: taza de crema baja en grasa
- ½: taza de queso panela light rallado

Preparación:

1. Salpimenta los nopales por ambos lados y ásalos en una sartén hasta que estén cocidos.
2. Con un cortador redondo, corta dos círculos de cada nopal. Los recortes los puedes utilizar para una ensalada.
3. Cubre cada sopecito con frijoles, lechuga, crema y queso.
4. Sirve y ofrece.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: Muy Fácil