

TINGA DE NOPAL



VALOR NUTRICIONAL

Kcal 93.1, Carbs 25.3, Prot 8.5, Lip 3.6

INGREDIENTES

2 nopales grandes picados en bastones medianos.

2 jitomates bola cocidos.

¼ de taza de caldo de pollo desgrasado.

1 cucharadita de cebolla en polvo.

1/2 cucharadita de ajo en polvo.

1 pizca de tomillo.



PREPARACION

Licua los tomates con el caldo de pollo, sal, ajo en polvo y pimienta al gusto, calienta esta salsa en un sartén grande, incorpora los nopales y saltea por 3 minutos o hasta que empiecen a suavizarse, sazona con tomillo, baja la flama y cocina por otros 3 minutos más y sirve caliente.