



# Ensalada de Nopales

## Ingredientes

- |   |  |
|---|--|
| 4 tazas de repollo verde cortado en tiras finas                           | 1 tomate grande picado                           |
| 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza), limpiados y finamente picados | 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado |
| 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca                                    | 2 cucharadas de vinagre de sidra                 |
| 4 rábanos cortados en rebanadas delgadas                                  | 1 cucharadita de aceite                          |
|   | 1 cucharadita de azúcar                          |

## Preparación

1. Mezcle el repollo, los nopales, la cebolla, los rábanos, el tomate y el chile serrano en un tazón mediano. Coloque la ensalada en 4 platos.
2. Mezcle el vinagre, el aceite y el azúcar y agrégelo a la ensalada.

*Esta ensalada es fresca y festiva. Use nopales enlatados si no los puede encontrar frescos.*

**Rinde 4 porciones. 1½ tazas por porción.**

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

### **Información nutricional por porción:**

Calorías 48, Carbohidratos 9 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 20 mg