

Prickly pear cactus (English), sabra (Hebrew), cactus du figue barbare (French, Haiti), Kāṅṭādāra pi'ara (Śīṛī&R ૫(૨)૫) (Gujarati)



Nopal

El sabor de América Latina en la mesa floridana

El nopal es un cactus comestible originario de México, Sudamérica y las regiones del suroeste de EE.UU. Era parte principal de la cocina azteca y sigue siendo un ingrediente popular en la comida mexicana y platos texanos. Introducido a la Florida por restaurantes que atienden a poblaciones inmigrantes, el nopal está ganando popularidad en el Estado del Sol porque es nutritivo, delicioso y fácil de cultivar.

Para obtener más información sobre la historia culinaria de la Florida, visita floridaheritagefoods.com

Madre y hijo cosechando nopal



ENSALADA DE NOPALES

25
MINUTOS
EN TOTAL

7
PORCIONES



INGREDIENTES

5 hojas de nopal limpias
y lavadas
1 cucharadita de sal
1 manojo de perejil
cilantro

tres pimientos/chiles
cebollas verdes
tomates
aceite

INDICACIONES

1. Corte las hojas de nopal en tiras finas.
2. Caliente el aceite en un sartén pesado. Agregue las tiras de nopal y cubra a fuego lento durante diez minutos. Revuelva de vez en cuando.
3. Mientras se cocinan los nopales, pique la cebolla, los tomates, el cilantro y el perejil.
4. Destape la cacerola, agregue sal al gusto y revuelva hasta que desaparezca el líquido. (Las tiras de nopal deben tener la textura de las judías verdes cocidas).
5. En una ensaladera, mezcle las tiras de nopal con los tomates picados, la cebolla y pimientos.
6. Agregue sal al gusto y exprima jugo de lima o limón encima.
7. Agregue queso rallado encima.
8. Sirva solo o junto con carne asada, frijoles, tacos o huevos.

DATOS

El nombre “nopal” proviene de la palabra Náhuatl “nopalli” que significa “fruto de la tierra”.

El nopal es rico en vitamina C y fibra.

Para obtener más recetas de la Florida, visite floridaheritagefoods.com

SF SANTA FE
COLLEGE