

## RECOMENDACIONES

Aprovecha los Platillos Sabios Profeco, son ricos, económicos y fáciles de preparar, además contribuirán con la buena salud de toda la familia sin tener que gastar de más.

Aporte  
nutricional



Porciones  
del platillo



Tiempo de  
preparación



Elaboró: Concepción Guzmán. Diseñó: Daniel Wilson. Revisó: Ivon Castañeda. Validó: Moisés Macías.



### Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,  
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140  
Ciudad de México.

### Horario de atención de:

9 a 19 horas de lunes a viernes  
y de 10 a 18 horas los fines  
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco

Facebook: Profecooficial

YouTube: ProfecoTv

Instagram: revistadelconsumidormx

**Teléfono**  
del **consumidor**  
(55)5568 8722 - 800 4688722



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

 [gob.mx/profeco](http://gob.mx/profeco)

**Platillo Sabio**  
PROFECO



**Nopales**  
**Rellenos**  
y **Entomatadas**

CGED-DEC

# Nopales Rellenos y Entomatadas

## INGREDIENTES

- 5 jitomates
- 6 nopales grandes (previamente reposados durante 20 minutos en agua con sal)
- 18 tortillas
- Frijoles sin grasa y machacados
- Queso panela, la cantidad necesaria
- ½ cebolla (reservar unas rebanadas para adornar)
- 6 hojas de lechuga (lavadas y desinfectadas)
- Queso rayado fresco
- Aceite, el necesario
- Hojitas de epazote (lavadas y desinfectadas)
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta



## PROCEDIMIENTO



**1** Licua el jitomate con el ajo y la cebolla, y vierte esa salsa en una sartén con un poco de aceite caliente.



**3** Abre los nopales haciéndoles un corte por la mitad, deja uno de los laterales sin cortar. Úntales por dentro los frijoles y coloca una rebanada de queso panela y una hojita de epazote a cada uno.



**5** Para hacer las entomatadas. Fríe las tortillas, escurre el exceso de aceite, pasa las tortillas por la salsa y dóblalas en cuatro.



**2** Sazona con sal y pimienta y deja hervir a fuego bajo hasta que la salsa espese un poco.



**4** Ciérralos y barnízalos con aceite. Colócalos sobre una sartén caliente y ásalos a fuego medio por ambos lados hasta que se cuezan.



**6** Sirve los nopales y acompáñalos con las entomatadas sobre una hoja de lechuga, adórnalas con queso rallado y una rebanada de cebolla.