Tostadas con Nopales y Queso Panela

Ingredients

- 2 cups chopped cooked fresh nopales or rinsed jarred or canned nopales
- 3/4 cup chopped fresh cilantro
- 1 medium tomato, chopped
- 1/2 cup chopped white onion
- 2 tablespoons cooking oil
- 2-3 tablespoons lime juice
- 1/8-1/4 teaspoon salt plus 1/4 teaspoon, divided
- Ground pepper to taste
- 9 tostada shells, preferably baked
- 2 ripe avocados
- 3 tablespoons cubed queso panela or crumbled queso fresco

Directions

1. Combine nopales, cilantro, tomato, onion, oil, lime juice to taste, 1/4 teaspoon salt (or 1/8 teaspoon if using jarred or canned) and pepper to taste in a medium bowl. Scoop avocado flesh into a small bowl; mash with the remaining 1/4 teaspoon salt.
2. Spread about 2 tablespoons mashed avocado on each tostada, then top with 1/3 cup nopales salad and sprinkle with about 1 teaspoon cheese. Serve immediately.

Source: www.EatingWell.com

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Tostadas con Nopales y Queso Panela

Ingredientes

- 2 tazas de nopales frescos cocidos picados o nopales enjuagados o enlatados
- 3/4 taza de cilantro fresco picado
- 1 tomate mediano, picado
- 1/2 taza de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 2-3 cucharadas de jugo de lima
- 1/8-1/4 cucharadita de sal más 1/4 cucharadita, cantidad dividida
- Pimienta molida al gusto
- 9 tostadas, preferiblemente horneadas
- 2 aguacates maduros
- 3 cucharadas de queso panela en cubitos o queso fresco desmenuzado

Instrucciones

1. Combine los nopales, el cilantro, el tomate, la cebolla, el aceite, el jugo de limón al gusto, 1/4 de cucharadita de sal (o 1/8 de cucharadita si usa frasco o enlatado) y pimienta al gusto en un tazón mediano. Coloque la pulpa del aguacate en un tazón pequeño; triture con el 1/4 de cucharadita de sal restante.
2. Unte aproximadamente 2 cucharadas de puré de aguacate en cada tostada, luego cubra con 1/3 de taza de ensalada de nopales y espolvoree con aproximadamente 1 cucharadita de queso. Servir inmediatamente.

Fuente: www.EatingWell.com