Nopalitos y granitos

Source: Fuente: Gloria Huerta

Una nueva versión de un plato clásico mexicano. Se pueden agregar pimientos serranos bien picados o una cucharadita de chiles machacados.

El tequesquite es un mineral salado. Si no hay tequesquite disponible, se puede sustituir con sal de ajo al gusto.

About the Recipe

422 Calories · 20 g Protein · 19 g Fiber
Dinner
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 1/2 tz / 300 g kamut o cebada
- 5 tz / 1,25 lt agua
- 4 hojas/paletas 4 hojas/paletas cactus o nopal, limpias y sin espinas - se venden cactus ya limpios, cortados o con la hoja intacta
- 2 tz / 480 ml agua
- al gusto tequesquite o sal de ajo
- 1 caja pequeña tomates cereza, cortados por la mitad
- 1 cebolla roja pequeña, bien picada
- 3 dientes de ajo, bien picados
- 1 tz / 125 g maíz precocido, congelado o en lata
- 2 tz / 425 g frijoles negros, cocidos
- 1 manojo de cilantro, bien picado
- 1 lima grande

Directions

1. Remojar el kamut o cebada el día anterior. Si no se tiene tiempo para hacer eso, no hay problema. Cocinar el kamut, si no se remojó anteriormente, en 5 tazas de agua hirviendo con una pizca de tequesquite. A fuego bajo, cubrir y cocinar durante 90 minutos.
2. Escurrir y enjuagar con agua fría.
3. Cortar el cactus o nopal en cubos pequeños y agregar a las 2 tazas de agua hirviendo con 3 pizcas de tequesquite. Cocinar de 5 a 7 minutos. (Los nopales también se pueden comer crudos y saltear la cocción). Escurrir y enjuagar con agua fría.
4. Mezclar todos los ingredientes y agregar el jugo de la lima. Mezclar bien.
5. Agregar el cactus o nopal.
6. Incorporar el kamut o cebada.
7. Mezclar bien.
8. Se puede disfrutar como ensalada, con tortillas al horno o como relleno para chiles o pimientos. Se puede decorar con una rebanada de aguacate.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)
Calorías: 422
Grasas: 3 g grasas
Grasas saturadas: 0.3 g
Calorías provenientes de grasas: 5%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 20 g
Carbohidratos: 87 g
Azúcar: 11 g
Fibra: 19 g
Sodio: 411 mg
Calcio: 187 mg
Hierro: 6 mg
Vitamina C: 23 mg
Betacaroteno: 667 mcg
Vitamina E: 1 mg