

CAZUELA DE CHARALES

INGREDIENTES

8 PORCIONES

1 kg de tomate verde

1 diente de ajo

1 chile serrano

250g de charales secos

3 nopales

1 cebolla picada

1 cucharada de aceite

2 tazas de papas cocidas

½ taza de hojas de cilantro

Tortillas para acompañar

Sal al gusto



ESTA RECETA ESTÁ INDICADA EN CASOS DE:

- ESTREÑIMIENTO

Preparación

1. Hierva los tomates con el ajo y el chile.
2. Desvena el chile y martájalo en un molcajete con los tomates y el ajo. Licúa todo con cuidado hasta que quede una pasta tosca, agrega sal al gusto.
3. En un comal o sartén grueso, asa los charales a fuego bajo moviendo constantemente para que no se quemen. Resérvalos.
4. Corta los nopales en tiras. Calienta una cazuela y ásalos en cantidades pequeñas para que no pierdan su jugo. Resérvalos.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	149.2
Proteínas (g)	19.5
Grasas o lípidos (g)	2.1
Carbohidratos (g)	14.0
Fibra (g)	4.4
Colesterol (mg)	0.0

Comentario nutricional:

5. En la misma cacerola, calienta el aceite y acitrona la cebolla. Agrega la salsa, los nopales y los charales. Cocínalo a fuego bajo durante 10 minutos.
6. Sírvelo acompañados con tortillas calientes.

Dato de interés

Además de que aportan beneficios nutricionales, los charales son económicos y puedes almacenarlos sin refrigeración por largo tiempo, mientras se conserven secos.