

QUICK BITES: NOPALES

(Cactus pads)

PREPARATION

Use a knife to scrape off spines. Rinse well. Boil or grill before use to reduce sliminess.

GRILLED NOPALES

Brush with oil, grill until tender, season with salt.

NOPALES & EGG SCRAMBLE

Sauté chopped nopales, add eggs, and scramble.

NOPALES SALAD

Mix cooked nopales with tomatoes, onions, lime, and cilantro.

NOPALES & BEAN TACOS

Sauté nopales, add beans, fill tortillas.

NOPALES STIR-FRY

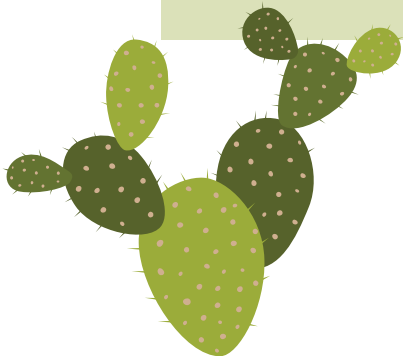
Sauté nopales with peppers, onions, and garlic.

NOPALES & CHEESE QUESADILLA

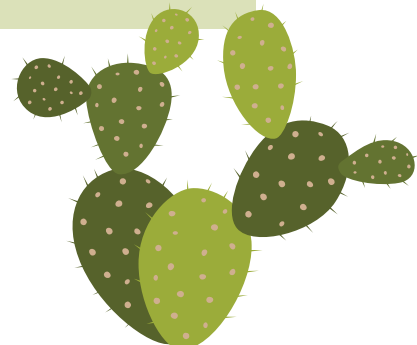
Sauté nopales, add cheese, and grill in tortillas.

NOPALES SOUP

Simmer chopped nopales with tomatoes, garlic, and broth.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA



BOCADILLOS. NOPALES

RÁPIDOS

(Planta de cactus)

PREPARACIÓN

Use un cuchillo para quitar las espinas. Lávelos bien. Hierva o áselos a la parrilla antes de usar para reducir la viscosidad.

NOPALES ASADOS

Unte con aceite, ase hasta que estén tiernos, sazone con sal.

HUEVOS REVUELTOS CON NOPALES

Saltee los nopales picados, agregue huevo y revuelva.

ENSALADA DE NOPALES

Mezcle los nopales cocidos con tomate, cebolla, limón y cilantro.

TACOS DE NOPAL Y FRIJOLES

Saltee los nopales, agregue los frijoles y póngalo sobre tortillas.

NOPALES SALTEADOS

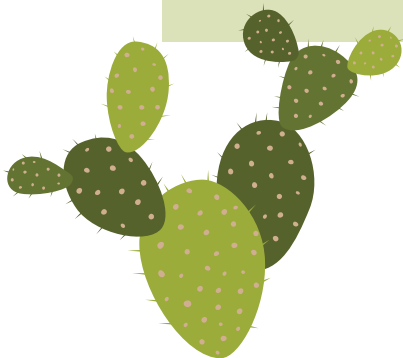
Saltee los nopales con pimienta, cebolla y ajo.

QUESADILLA DE NOPAL

Saltee los nopales, agregue queso y ase a la parrilla sobre una tortilla.

SOPA DE NOPALES

Cocine a fuego lento los nopales picados con tomate, ajo y caldo.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

