



Tostadas de nopales



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 1 nopal mediano
- 1/2 pieza de jitomate
- 2 cucharadas de frijol molido
- 40 gr de queso panela
- 1 tostada horneada de maíz

Modo de preparación:

- 1.- Cocina el nopal hasta que esté tierno, luego pícalo en trozos pequeños.
- 2.- En un plato, mezcla el nopal cocido con el jitomate picado y sazón al gusto.
- 3.- Unta las 2 cucharadas de frijol molido sobre la tostada de maíz horneada.
- 4- Coloca la mezcla de nopales y jitomate y añade encima el queso panela.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 pera



1 vaso de leche

DESAYUNO