



**Información
nutricional
por porción:**

Calorías

70

Carbohidratos

14 g

Fibra Dietética

4 g

Proteínas

2 g

Grasas

1 g

Grasa Saturada

0 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

0 mg

Sodio

80 mg



Mixta de Elote y Nopal

Pruebe esta receta con sus tacos favoritos para darles un toque diferente.

Rinde 8 porciones. *½ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 20 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 minutos

1. Ponga los chiles y los elotes en una charola de hornear. Ase en el horno (en *broil*) por unos 10 minutos volteando para que se tuesten por todos lados.
2. Ponga los chiles en una bolsa de papel y doble la parte superior. Deje reposar por 5 minutos. Pélelos y quite las semillas y los tallos.
3. Pique los chiles poblanos y jalapeños.
4. Rebane los granos de los elotes y póngalos en un tazón mediano; agregue los chiles picados y todos los ingredientes restantes y mezcle. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

- 4 chiles poblanos, sin tallo y sin semillas**
- 2 chiles jalapeños, sin tallo, sin semillas y cortados a la mitad**
- 2 elotes**
- 1½ tazas de tomate picado**
- ½ taza de nopales crudos, limpios y picados**
- ½ taza de cebolla roja picada**
- 2 cucharadas de jugo de limón verde**
- 2 cucharadas de cilantro picado**
- ¼ cucharadita de sal**

Consejo:

Puede preparar esta receta con elote congelado. Las verduras congeladas siempre están en temporada y normalmente cuestan menos.

