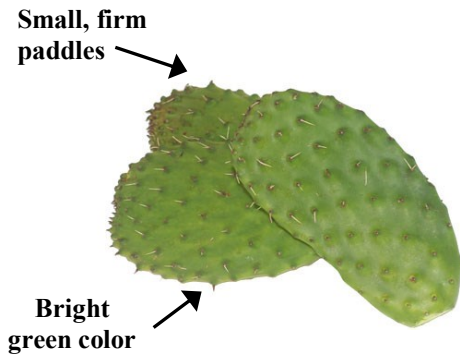


# Nopales



## Nutrition Facts

- Vitamin A
- Vitamin C
- Potassium
- Fiber

## Choose

- Pick small, firm, bright green paddles.
- Avoid soft, wrinkled paddles and brown spots.

## Store

- Refrigerate in a plastic bag.
- Use within 1 week.



## Prepare

- Remove spines from cactus paddles before preparing to cook.
- Slice and boil in salted water for 10 minutes. Then pour off water and rinse well.
- Puree cooked nopales in a blender. Add to soups or stews.
- Add cooked nopales to scrambled eggs. Top with cheese and tomatoes or salsa.
- Make a nopales salad. Toss 2 cups of cooked nopales strips with 1/4 cup diced onion, 1 cup of diced tomatoes and 1/4 cup of chopped cilantro.



## Serve

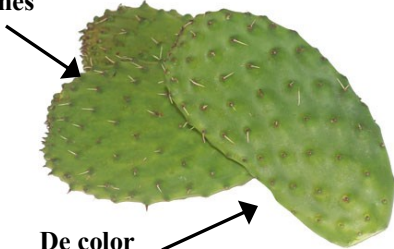
- Give older infants pureed nopales mixed with other cooked vegetables.
- Give toddlers small cooked pieces to pick up and eat.
- Serve older kids "nopales tostadas or soft tacos". Have children spread beans on a tostada shell or tortilla. Then add cooked nopales, cheese and tomatoes.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.

# Nopales

Pencas pequeñas  
y firmes



De color  
verde intenso

## Datos de Nutrición

- **Vitamina A**
- **Vitamina C**
- **Potasio**
- **Fibra**

## Escoger

- Escoja pencas pequeñas, firmes y de un verde intenso.
- Evite pencas blandas, arrugadas y con manchas pardas.

## Guardar

- Refrigere en una bolsa de plástico.
- Use en una semana.



## Preparar

- Quite las espinas de las pencas de nopales antes de cocinar.
- Rebane y hierva en agua salada por 10 minutos. Después vacíe el agua y enjuáguelas bien.
- Haga puré con los nopales cocidos en una licuadora. Añada a sopas o guisados.
- Añada nopales cocidos a huevos revueltos. Cubra con queso, jitomates o salsa.
- Prepare una ensalada de nopales. Mezcle dos tazas de nopales cocidos en tiras con  $\frac{1}{4}$  de taza de cebolla picada, 1 taza de jitomates picados y  $\frac{1}{4}$  de taza de cilantro picado.



## Servir

- Sirva a bebés mayorcitos puré de nopales mezclado con otras verduras cocidas.
- Sirva a los niños pequeños trocitos de nopal cocido para que puedan tomarlos y comerlos con la mano.
- Sirva a niños mayorcitos "tostadas de nopales o tacos blandos". Deje que los niños unten frijoles en una tostada o tortilla y le agreguen nopales cocidos, queso y jitomate.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.