



## Ensalada de nopalitos

**Preparación: 15 minutos • Porciones: 6**

- 1 frasco (15 onzas) de nopalitos, escurridos
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 1 taza de tomates uva cortados por la mitad
- 1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- 1 taza de cebollinas en rodajas
- ½ taza de queso fresco triturado
- 2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas
- 1 cucharada de jugo de lima fresco
- ¼ de cucharadita de coriandro molido
- ¼ de cucharadita de comino molido
- 4 huevos duros, cortados en rodajas

En un recipiente grande, mezcle todos los ingredientes excepto los huevos. Pase la ensalada a una fuente, decorándola con las rodajas de huevo.

*Valores nutricionales aproximados por porción:  
145 calorías, 6 g de grasa (2 g de saturada),  
131 mg de colesterol, 1553 mg de sodio,  
15 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 9 g de proteína*