



**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Churritos de Nopal</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
1	tz	Avena	
1	tz	Harina de maíz nixtamalizado	Marca maseca.
1	tz	Nopal licuado	
		Sal	Al gusto.
1	pizca	Orégano	
		Chile en polvo	Al gusto.
		<b>Utensilios:</b>	
		Licuada	
		Tazón grande	
		Charola para hornear	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Moler en la licuadora la taza de avena y reservar.
2	En un tazón colocar la taza de harina, la sal, el chile, el orégano, y la taza de avena molida.
3	Mezclar perfectamente hasta incorporar y agregar la taza de nopal licuado.
4	Amasar hasta obtener una consistencia de masa compacta (tipo plastilina).

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

5	Formar palitos delgados con las manos y colocar sobre una charola.
6	Llevar a cocimiento considerando que: <ul style="list-style-type: none"><li>• En microondas se debe cocer a intervalos de 30 segundos hasta que estén dorados.</li><li>• En la freidora de aire se debe dejar por 13 minutos a 250°F.</li><li>• En horno convencional hornear 5 minutos a temperatura más baja posible.</li></ul>

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Nopales Deshidratados con Chile y Limón</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
1	kg	Nopal	
3	pzs	Limón	
200	grs	Chile	Al gusto
2	cds	Sal	
1	lt	Agua	
		<b>Utensilios:</b>	
		Tabla para picar	
		Cuchillo	
		Tazón	
		Papel encerado	

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

		Charola para hornear	
		Plato hondo	
		Servitoallas o toalla de cocina	

#	Preparación:
1	Cortar los nopales en tiras finas y reservar.
2	En un recipiente con agua disolver perfectamente la sal y el limón e incorporar los nopales. Dejar reposar por 15 minutos aproximadamente y escurrir.
3	Secar con ayuda de servitoallas o con una toalla de cocina.
4	Pasar los nopales por el chile en polvo hasta obtener la cantidad de empanizado de su agrado.
5	Acomodar sobre una charola de hornear con papel encerado y hornear a 140° por 2 horas o hasta que estén completamente deshidratados.
6	Apagar el horno y dejarlos dentro hasta que se enfríe el horno.



**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Tortillas de Nopal</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
3	pzs	Nopal	O bien, 165 grs aproximadamente.
1	puño	Espinacas	O un aproximado de 15 grs.
2	tzs	Harina de maíz nixtamalizado	
200	ml	Agua	
1	cdita	Sal	
		<b>Utensilios:</b>	
		Licadora	
		Tazón amplio	
		Papel film	
2	pzs	Círculos de plástico	
		Comal	
		Prensa para hacer tortillas	Opcional.

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Moler los nopales, las espinacas, el agua y la sal. Reservar.
2	En un tazón colocar la harina de maíz y vaciar lo licuado.

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

3	Mezclar perfectamente hasta integrar para formar una masa compacta y dejar reposar por una hora aproximadamente.
4	Formar los testales (bolitas) y colocar sobre la tortilladora.
5	Llevarlos a la estufa sobre un comal a fuego medio y fuego bajo por aproximadamente 20 segundos.
6	Voltear la tortilla y espesar hasta que esté cocida.
7	Repetir el proceso hasta terminar la masa.

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Nopales Caramelizados</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
4	pzs	Nopal	
½	tz	Azúcar	Si lo desea puede utilizar un piloncillo en lugar del azúcar.
1	raja grande	Canela	
3	pzs	Clavo de olor	
3	pzs	Naranja	Se usará solo el jugo.
1	pz	Limón grande	Solo se usará el jugo.
		<b>Utensilios:</b>	

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

# CEDO

		Cuchillo	
		Tabla para picar	
		Pala de madera	
		Cacerola	
		Exprimidor de limones	

#	Preparación:
1	Cortar los nopales en tiritas y reservar.
2	En una cacerola de barro preferentemente, colocar el azúcar, el jugo de la naranja, el jugo de limón y las especias, hervir a fuego medio alto hasta que se disuelva el azúcar.
3	Cuando esté hirviendo agregar los nopales y dejar hervir hasta que estén cocidos.
4	Dejar enfriar y meter al refrigerador por dos días para cristalizar.