

HOW TO:

NOPALES *Nopales*



WHAT ARE NOPALES? Nopales are the branching sections of the prickly pear cactus. They may be green or purple and are covered in spines, which must be removed before eating. Nopales are slightly tart and have a chewy texture when cooked.

HOW TO SELECT NOPALES: Look for nopales that are about the size of your hand. They should be firm, bright green, and not too thick.

HOW TO PREPARE NOPALES: Before preparing, remove the “eyes” and stickers of the nopales with a small knife or running it back and forth across both flat sides of the cactus. To prepare the edge of the nopales, cut around the entire edge with a knife or use a vegetable peeler. Thoroughly wash the nopales before using.

- **Raw Nopales:** Use raw, chopped nopales in smoothies with banana, pineapple, and orange juice.
- **Sautéed Nopales:** Slice or dice nopales, toss with olive oil, and cook in a pan over medium-high heat for about five minutes. Add eggs to the sauté pan and scramble for a delicious meal!
- **Boiled Nopales:** Boil diced nopales for about eight minutes, or until tender. Allow to cool and add to salsas, soups, or salads.
- **Grilled Nopales:** Grill sliced nopales, season with a bit of olive oil and lime juice, and serve on a tortilla or as a simple side dish.

¿QUÉ SON NOPALES? Los nopales son las ramificaciones de la planta de nopal. Pueden ser verdes o púrpura y están cubiertos de espinas que deben arrancarse antes de ser consumidos. Los nopales son ligeramente ácidos y tienen una textura chiclosa cuando se cocinan.

CÓMO SELECCIONAR NOPALES: Escoja nopales que sean aproximadamente del tamaño de su mano. Deben ser firmes, de color verde brillante y no muy gruesos.

CÓMO PREPARAR NOPALES: Antes de preparar los nopales quíteles las espinas con un cuchillito raspando de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo por ambos lados del cactus. Para preparar los bordes de los nopales, corte todo alrededor del nopal con un cuchillo o use un pelador de vegetales. Lave muy bien los nopales antes de usarlos.

- **Nopales Crudos:** Los nopales crudos pueden usarse en licuados combinados con banana, piña y jugo de naranja.
- **Nopales Salteados:** Corte los nopales en rebanadas o dados, mézclelos con aceite de oliva, y cocínelos en una sartén a fuego medio-alto por unos cinco minutos. Agregue huevos a la sartén y revuélvalos para obtener una comida deliciosa!
- **Nopales Hervidos:** Hierva los nopales cortados en cubos por aproximadamente ocho minutos, o hasta que se ablanden. Déjelos enfriar y añádalos a sus salsas, sopas o ensaladas.
- **Nopales a la Parrilla:** Lleve los nopales a la parrillera, sazónelos con un poco de aceite de oliva y jugo de limón, luego sírvalos sobre una tortilla, o simplemente como acompañante.