

# Nopales

## How to Prepare:

Carefully scrape the spines and bumps using a sharp knife. Rinse with water and slice to desired size.

## How to Use :

Nopales can be boiled or grilled to be used in a number of dishes. It can also be eaten raw and made into juice or jam.



## How to Store :

Refrigerate in a plastic bag for 1-2 weeks.

## Nutrition Facts:

Nopales contain antioxidants like vitamin A and vitamin C, and are also great sources of calcium, potassium, copper, and iron.

# Nopales



## Como Preparar:

Raspar con cuidado las espinas y las protuberancias con un cuchillo afilado. Aclarar con agua y cortar en rodajas del tamaño deseado.

## Como Usar:

Los nopales se pueden hervir o asar para utilizarlos en numerosos platos. También se pueden comer crudos y convertirlos en zumo o mermelada.



## Como Almacenar:

Refrigerar en una bolsa de plástico durante 1-2 semanas.

## Datos de Nutrición:

Los nopales contienen antioxidantes como la vitamina A y la vitamina C, y también son grandes fuentes de calcio, potasio, cobre y hierro.