



Tostadas de ensalada de frijoles con nopales y panela

Categoría: Entrada, Vegetariano

Deliciosas y nutritivas tostadas



Preparación
15 min.



Dificultad
Media



Porciones
4 personas



Ingredientes

- 1 lata drenada de Frijoles Negros Enteros La Costeña® (560 g)
- 1 taza de Nopales en cubos cocidos
- 25 g de Cebolla de cambray en rodajas
- 50 g de Jitomate en cubos
- 1 taza de Queso panela en cubos
- 5 piezas de Rajas de Jalapeño La Costeña®
- 2 cdas de Cilantro picado
- 2 cdas de Aceite de oliva
- 2 cdas de Jugo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 8 pzas de Tostadas de maíz horneadas



Preparación

1. Drenar los frijoles y verter en un tazón, agregar los nopales en cubos, los aros de cebolla, el jitomate en cubos.
2. Retirar las venas y semillas de las rajas de jalapeño y picar en cubos pequeños.
3. Incorporar las rajas picadas, el cilantro picado, el aceite de oliva, el jugo de limón. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Mezclar todos los ingredientes.
5. Servir sobre las tostadas y terminar con rajas de jalapeño al gusto.