

COCINANDO CON LAS ABUELAS



Huevos con nopales



Prepare esta receta tradicional con el toque especial de la abuela para el disfrute de las personas con diabetes tipo 2.

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- 1/2 cebolla blanca pequeña (4 onzas), finamente picada (aproximadamente 1/2 taza)
- 1 jalapeño pequeño (1 onza), sin semillas y finamente picado (opcional) (aproximadamente 2 cucharadas)
- 2 dientes de ajo, picados (aproximadamente 1 cucharada)
- 1/2 taza de tomates romanos, sin corazón y sin semillas, cortados en cubitos (aproximadamente 4 onzas)
- 2 nopales frescos, bien enjuagados y secos, picados en trozos grandes
- 2 huevos grandes + 4 claras grandes, ligeramente batidas
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 aguacate, maduro pero firme, sin semilla, pelado y cortado en rodajas finas para servir
- 2 tortillas de maíz pequeñas bajas en carbohidratos, calentadas para servir
- 1 lima, partida por la mitad para servir

Rinde: 2 porciones.

Por porción: 458 calorías, 19 g de grasa, 34 g de proteína, 40 g de carbohidratos.*



Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. US23OZM00719 enero de 2024

Vea cómo preparar la receta en la parte de atrás. >

Preparación

Para los nopales:

Tome los 2 nopales frescos, córtelos y con cuidado, elimine las espinas y protuberancias marrones. Luego enjuague los nopales, córtelos en trozos y póngalos en una olla mediana con 3 tazas de agua. Cocine los nopales a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir, reduzca el fuego a medio, tape y cocine por 10 minutos más hasta que estén tiernos. Una vez que estén bien cocidos, escurra toda el agua de la olla y enjuáguelos nuevamente con agua tibia para eliminar el exceso de líquido viscoso.

Para los huevos:

En una sartén mediana de hierro fundido u otra sartén antiadherente, caliente el aceite de aguacate a fuego medio-bajo. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente, aproximadamente 3 minutos. Agregue el jalapeño y el ajo y cocine por 1 minuto más. Agregue los tomates y los nopales y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y el líquido se haya evaporado por completo, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Agregue los huevos y la pimienta y cocine, revolviendo con frecuencia hasta que los huevos estén listos, aproximadamente de 2 a 4 minutos.

Divida en platos y sirva inmediatamente con tortillas, aguacate y rodajas de lima.

¡Buen provecho!

*La información nutricional estimada se proporciona como cortesía. Los datos fueron recopilados a través de un nutricionista registrado. Nos esforzamos para que esta información sea lo más precisa posible; sin embargo, Novo Nordisk no ofrece garantías con respecto a su precisión.



Pequeños cambios y sustituciones que apenas notará en esta receta para comer más sano e igual de delicioso:

- Cambie la mantequilla o la manteca por aceite de oliva o aceite de aguacate
- Cambie la sal y pruebe con pimienta, hierbas y otros condimentos en su lugar

