

CONSERVA DE NOPAL

... Sistema estatal de ...
.. Secundaria ..

Escuela Telesecundaria #44
Clave 10DTU00442

.... Conserva de
.... nopal

Diego Axel Rivera Regalado	1º
Melisa Marlen Güereca Zios	1º
Oscar Betancourt Chavez	1º
Jazibe Aldaba Martinez	1º
Franco Abraham Fabela Alvarado	2º
Guadalupe Judith Reyes Hernandez	2º
Edith Samantha Marquez Juarez	2º

..... Introducción

- Las nopales son una excelente alternativa para ser incorporados a la dieta diaria, incluso para personas con diabetes.
- El aporte calórico de los nopales es bajo.
- El nopal y sus tunas contienen una alta concentración de potasio, calcio y magnesio, minerales que ayudan a mantener la salud de nuestros huesos.

Ingredientes

100g de chile de árbol

100g de oregano

3 cebollas

6 ajos

5 hojas de laurel

1/4 de sal

Utensilios

Cucharas

Recipientes

Tabla

Cuchillo



.....° Procedimiento °.....

1. Agregar a la olla con agua los nopales y en caso de estar muy secos agregar mas agua
2. Posteriormente agregar sal al gusto, las tres cebollas picadas en Juliana, ademas de poner 7-8 hojas de laurel, un puño de oregano, Chile al gusto y por ultimo los 5 ajos
3. Dejar cocer de 15-20 minutos, revisando entre el tiempo de Coccion y retirar del fuego una vez listos
4. Finalmente envasar en los frascos esterilizados con anterioridad

(El frasco se debe dejar de cabeza durante 24 horas)







LISTA DE COTEJO

ENVASADO DE NOPAL

EQUIPO: _____

No.	ACTIVIDAD	SE REALIZÓ	
		SI	NO
1	Elaboración de la receta		
2	Esterilización de los frascos		
3	Preparación de los ingredientes		
4	Embazado del producto		
5	Elaboración de etiquetas		
6	Etiquetado		
7	Elaboración de conclusiones		