



Tlacoyos de Frijol con Nopalitos

Ingredientes

Para los tlacoyos:

- 1 ½ tazas de harina de maíz MASECA®
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia
- ¾ de taza de frijoles bayos refritos, fríos

Para acompañar:

Queso fresco o queso panela desmoronado

Su salsa favorita

Para la ensalada de nopalitos:

- 1 libra de nopales cocidos en tiras
- ½ de taza de cebolla blanca picada
- 2 jitomates picados
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Modo de preparación

Para la ensalada de nopalitos:

1. En un tazón mediano, mezcle los nopales, la cebolla, el jitomate, el cilantro, la sal y la pimienta. Revuelva con un tenedor hasta integrar bien todos los ingredientes.

Para los tlacoyos:

1. En un tazón grande, mezcle con un batidor la harina de maíz MASECA® y la sal. Agregue el agua caliente poco a poco, aproximadamente ¾ de taza a la vez.

2. Mezcle con una espátula grande o con las manos hasta integrar completamente y formar una masa suave y homogénea. La masa no debe quedar pegajosa. Cubra con plástico adherente y deje reposar por 20 minutos.
3. Divida la masa en 8 porciones y manténgalas cubiertas para evitar que se resequen.
4. Tome una porción de masa y aplánela entre las palmas de las manos hasta formar un disco de aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor.
5. Haga una hendidura en el centro con los dedos y coloque de 1 a 2 cucharadas de frijoles. Doble el disco por la mitad y una los bordes, sellándolos con los dedos. Aplánelo suavemente entre las palmas de las manos para formar el tlacoyo. Repita el proceso con el resto de la masa.
6. Caliente un comal a fuego alto. Cuando esté bien caliente, baje el fuego a medio-bajo. Coloque 2 o 3 tlacoyos en el comal y cocínelos durante 90 segundos. Voltéelos y cocínelos por 2 minutos. Vuelva a voltearlos y cocínelos por otros 90 segundos. Retírelos y colóquelos en un plato; cúbralos con un paño de cocina limpio para mantenerlos calientes.
7. Sirva los tlacoyos y cubra con la ensalada de nopalitos. Termine con queso fresco o queso panela y acompañe con su salsa favorita.

Rinde para 8 tlacoyos