

# GUISANTES DE CARITA

## Puntos Claves:

- ▶ Una excelente fuente de folato y buena fuente de vitamina B-tiamina. También buena fuente de hierro, magnesio y cobre y rica fuente de fibra.
- ▶ Para los guisantes frescos, seleccione cáscaras que sean coloridas, firmes, limpias y no arrugadas. Los guisantes por dentro deberían estar bien desarrollados. Los frijoles secos no deben decolorarse ni tener malformaciones. Deseche los guisantes que parezcan inutilizables.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos, por lo menos, antes y después de tocar las frutas y vegetales frescos.
- ▶ Pele los guisantes frescos lo más pronto posible y prepárelos dentro de los tres días o congélelos. Almacene frijoles secos a temperatura ambiente en un recipiente cerrado para protegerlos de la humedad y las plagas.



## Consejos Rápidos

- ▶ Dato curioso para niños: Los guisantes de carita en realidad son un tipo de frijol.
- ▶ Lave bien con agua antes de pelar, cortar, o comer. No lave los guisantes hasta que se vayan a preparar.
- ▶ Para guisantes frescos, cubra con agua y deje hervir. Cubra la olla y cocine por una hora.

## Ensalada de maíz y guisantes de carita

Rinde: 12 porciones

### Ingredientes:

2 libras de guisantes de carita frescos y sin cáscara  
12 mazorcas de maíz, desgranadas y cocidas  
1 cebolla morada, picada  
1 pimiento verde, picado  
2 cdas. de aceite de canola  
¼ taza de vinagre  
1 cdta. de comino molido  
½ cdta. de pimienta negra molida

### Direcciones:

1. Lave los guisantes y agréguelos en una cacerola. Cubra con agua para que quede aproximadamente ½ pulgada agua sobre los guisantes.

2. Deje hervir, baje el fuego para que hierva a fuego lento. Cocine durante 1 hora o hasta el punto deseado. Escurre y deje enfriar. Agregue a un tazón mediano.
3. Corte las mazorcas de maíz y agréguelas al tazón.
4. Agregue la cebolla y el pimiento verde al tazón. Mézclelo.
5. En un tazón pequeño, agregue el aceite, el vinagre, el comino, y pimienta negra. Mézclelo bien. Agregue sobre los vegetales.
6. Puede servir frío o caliente.

**Por porción:** 361 calorías; 4 g de grasa (1 g grasa saturada); 21 g de proteína; 65 g de carbohidratos; 11 g de fibra dietética, 0 mg de colesterol; 27 mg de sodio.

## Salsa de guisantes de carita

Rinde: 16 porciones

### Ingredientes:

3 libras de guisantes de carita frescos, sin cáscara, cocidos  
2 pimientos verdes, finamente picados  
½ cebolla finamente picada  
1 chile jalapeño, sin semillas y finamente picado  
1/8 cdta. de ajo en polvo  
½ taza de vinagre de vino tinto  
2 cdas. de vinagre balsámico  
¼ taza de aceite de oliva  
½ cdta. de comino molido  
1 cdta. de pimienta negra molida  
4 rebanadas de tocino de pavo, cocido y desmenuzado

**Por porción:** 332 calorías; 5 g de grasa (1 g grasa saturada); 21 g de proteína; 53 g de carbohidratos; 9 g fibra dietética; 3 mg de colesterol; 60 mg de sodio.

### Direcciones:

1. En un tazón grande, mezcle los guisantes, pimientos verdes, cebolla, jalapeño y ajo en polvo.
2. En un tazón pequeño, mezcle los vinagres vino tinto y balsámico. Añade poco a poco el aceite de oliva, mezclando constantemente hasta que estén bien combinados. Agregue el comino y pimienta negra.
3. Agregue el aderezo sobre la mezcla de vegetales, mezclando para cubrir uniformemente. Cubra y refrigere de 3 a 4 horas.
4. Antes de servir, agregue el tocino desmenuzado.
5. Sirva con chips de tortilla.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension  
Suffolk County**

[ccesuffolk.org/community-education](https://ccesuffolk.org/community-education)



Cornell Cooperative Extension of  
Suffolk County

423 Griffing Ave, Ste 100  
Riverhead, NY 11901-3071

631.727.7850 • [www.ccesuffolk.org](https://www.ccesuffolk.org)

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.