

GUISANTES



Puntos Claves:

- ▶ Una excelente fuente de vitaminas C y K y una buena fuente de vitamina A y ácido fólico. Contienen carotenoides que pueden ser buenos para la salud y los guisantes son una buena fuente de fibra en la dieta.
- ▶ Elija vainas de tamaño mediano, de color verde brillante, sin signos de descomposición o marchitamiento.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescos.
- ▶ Refrigere los guisantes en una bolsa de plástico perforada hasta por siete días. Pele los guisantes inmediatamente antes de usar.

Consejos Rápidos

- ▶ Alegre sopas, guisos y cacerolas con guisantes coloridos.
- ▶ Pida a los niños que le ayuden a pelar los guisantes de vainas frescos. Es más probable que los prueben, y que también les gusten.
- ▶ Lávelos bien con agua corriente antes de pelar, cortar o comer. No lave las frutas y vegetales hasta que estén listas para comer.
- ▶ Agregue los guisantes al arroz cocido o a la cebada. Sazone con hierbas.

Ensalada de lechuga en capas

Rinde: 12 porciones

Ingredientes:

- 1 cabeza de lechuga romana, cortada en trozos pequeños
- 1 pepino, cortado en rodajas y en cuartos
- 1 cebolla, picada
- 1 libra de guisantes, sin cáscara y ligeramente hervidos
- 6 onzas de yogur natural bajo en grasa
- 4 onzas de queso cheddar bajo en grasa, rallado

Preparación:

1. Coloque lechuga en capas en el fondo de un tazón para servir. Coloque los pepinos uniformemente sobre la lechuga, luego agregue las cebollas y los guisantes.
2. Unte el yogur sobre los guisantes en una capa fina. Espolvoree queso rallado por encima.
3. Cubra y refrigere durante la noche para permitir que los sabores se mezclen. Sirva frío.
4. Variaciones: Agregue tomates picados, apio u otros vegetales frescos en capas. Use cualquier aderezo ligero para ensaladas en lugar de yogur.

Por porción: 72 calorías; 1 g de grasa (traza de grasas saturadas); 6 g de proteína; 10 g de carbohidratos 3 g de fibra dietética; 3 mg de colesterol; 76 mg de sodio.

Guisantes italianos

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 libra de guisantes verdes frescos, sin cáscara
- 1 cucharada de caldo de pollo
- Pimienta negra molida al gusto

Preparación:

1. Caliente el aceite de canola en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo, cocine unos 5 minutos.
3. Agregue los guisantes y agregue el caldo de pollo. Sazone con pimienta al gusto.
4. Tape y cocine hasta que los guisantes estén tiernos, aproximadamente 10 minutos.

Por porción: 90 calorías; 3 g de grasa (trazas de grasas saturadas); 4 g de proteína; 13 g de carbohidratos; 4 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 27 mg de sodio



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

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

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