

Ensalada de Guisantes

4 porciones

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de orégano fresco o ½ cucharadita de orégano seco
- 1 diente de ajo, picado
- 1 libra de guisantes en cáscara, lavados bajo agua fría corriente, recortados y sin hebras
- 3 onzas de hojas verdes de primavera o espinacas, lavadas bajo agua fría corriente y secadas con palmaditas



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Vinagreta de Limón: En un frasco pequeño o tazón, combine el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal, el orégano y el ajo. Cubra y reserve. Esto se puede hacer un día antes. Refrigere hasta que esté listo para servir.
3. Corte los guisantes en cáscara por la mitad en diagonal. Reserve.
4. Llene una cacerola de 2 cuartos (tamaño mediano) hasta la mitad con agua. Cubra y lleve a ebullición.
5. Agregue los guisantes crudos y blanqueélos durante 2 minutos. Escurra. Colóquelos en un tazón y cúbralos con agua fría. Escurra nuevamente.
6. Mezcle la vinagreta. Agregue aproximadamente ¼ de taza de vinagreta a los guisantes y revuelva.
7. Coloque las hojas verdes o espinacas en una fuente grande. Cubra con los guisantes. Use aderezo adicional si lo desea.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Notas:

Añada estos guisantes encima de arroz integral o pasta.

Información nutricional por porción (1 ¼ tazas): Calorías 14, Grasa Total 10g, Grasa Saturada 1.2g, Colesterol 0mg, Sodio 170mg, Carbohidratos Totales 10g, Fibra 3g, Azúcares Totales 4g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 15%, Potasio 0%.