

Ensalada de Guisantes

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 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

Instrucciones

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. Llena una cacerola de 2 cuartos (tamaño mediano) hasta la mitad con agua. Cubra y lleve a ebullición.
 5. Agregue los guisantes crudos y blanquéalos durante 2 minutos. Escorra. Colóquelos en un tazón y cúbrelos con agua fría. Escorra nuevamente.
 6. Mezcle la vinagreta. Agregue aproximadamente ¼ de taza de vinagreta a los guisantes y revuelva.
 7. Coloque las hojas verdes o las 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 140, Grasas totales 10 g, Grasas saturadas 1.2 g, Colesterol 0 mg, Sodio 170 mg, Carbohidratos totales 10 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 4 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 3 g, Vitamina D 0 %, Calcio 6 %, Hierro 15 %, Potasio 0 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026