

Ensalada de Guisantes

4 porciones



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

Información nutricional por porción (1 ¼ tazas): Calorías 140, 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%.

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. 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. Escorra. Colóquelos en un tazón y cúbralos 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 de 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

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ensalada de Guisantes

4 porciones



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

Información nutricional por porción (1 ¼ tazas): Calorías 140, 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%.

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. 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. Escorra. Colóquelos en un tazón y cúbralos 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 de 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

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu