

# Guisantes

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija guisantes frescos con vainas firmes.
- Para preparar guisantes, quítelos de las vainas antes de cocinarlos.
- Puede guardar guisantes enteros en sus vainas en el refrigerador por hasta 2 días en una bolsa plástica.
- Los guisantes contienen fibra, que lo ayuda a mantener un funcionamiento intestinal regular.



## Guisantes y fideos

### Ingredientes:

- 3 tazas de fideos sin cocinar
- 2 tazas de guisantes
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Ponga 12 tazas de agua en una olla grande para que hierva.
2. Agregue los fideos y cocine durante 8 minutos.
3. Añada los guisantes a la olla y cocine durante 2 minutos más.
4. Escorra los guisantes y los fideos y colóquelos en un bol grande.
5. Rocíe los fideos y los guisantes cocidos con el aceite.
6. Distribuya el queso encima y sirva caliente.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 4 porciones.**

## Ensalada de guisantes de olor

### Ingredientes:

- 4 tazas de guisantes, cocidos y enfriados
- 3 tallos de apio picados
- 1/2 cebolla cortada
- 1/2 taza de crema agria baja en grasas
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcle los guisantes, el apio y la cebolla.
2. Añada la crema agria.
3. Enfríe.
4. ¡Sírvalo y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 6 porciones.**

## Consejos rápidos

- Agregue una taza de guisantes a una olla de sopa.
- Añada guisantes cocidos a los macarrones con queso o a la casuela de atún.
- Agregue guisantes a la ensalada mixta.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!