

GUISANTES DULCES

Los guisantes se han consumido en Asia y en Europa desde hace más de mil años. Son fáciles de cultivar y muy nutritivos. Hay dos variedades comunes: el guisante y el guisante dulce.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDOS
- AL VAPOR

IDEAS PARA RECETAS

- CRUDOS EN ENSALADAS
- EN SOFRITO
- EN SOPAS
- MEZCLADOS CON PASTA

ALMACENAMIENTO

- Conservar en una bolsa de plástico en un cajón de alta humedad en la nevera un máximo de 4 días.
- También pueden congelarse en una bolsa o recipiente con cierre hermético.

NUTRICIÓN

- Alto contenido en fibra y en ácido fólico.
- Excelente fuente de vitaminas K y A, además de vitaminas del complejo B.

SUGERENCIAS

- Los guisantes en vaina se comen mejor crudos, cuando todavía están crujientes.
- Una actividad fácil y divertida para los niños es pelar las vainas de los guisantes.
- Las vainas de algunas variedades de guisantes, denominados "frescos", no son comestibles. ¡Asegúrate de saber cuál tienes entre manos!

PASTA CON GUI SANTES DULCES, AJO Y LIMÓN

Para dos o tres personas

- **1/2 lb** de pasta estriada, como los cavatappi o los ziti
- **4** dientes de ajo, partidos al medio
- **1 lb** de guisantes dulces, pelados
- **1 pizca** de chile quebrado
- **1 cda.** de jugo de limón y 1 c. s. de ralladura de limón
- **2 cdas.** de perejil fresco picado
- **1/4 de taza** de aceite de oliva
- **1/2 cda.** de maicena
- **Sal y pimienta** al gusto

lovin'
spoonfuls
a food rescue



CALENTAMOS UNA OLLA GRANDE DE AGUA CON SAL HASTA HERVIR. AÑADIMOS LOS GUI SANTES DULCES Y LOS COCEMOS HASTA QUE TENGAN UN COLOR VERDE BRILLANTE PERO QUE SIGAN AÚN CRUJIENTES (UNOS 2 MINUTOS). LOS COLAMOS Y LOS PASAMOS POR AGUA FRÍA. PASAMOS LOS GUI SANTES A UN BOL PEQUEÑO. LOS MEZCLAMOS CON LA MAICENA Y LOS PONEMOS APARTE. PONEMOS LA PASTA EN LA OLLA VACÍA Y LA LLENAMOS CON 1 PULGADA DE AGUA. AÑADIMOS SAL AL GUSTO. LA HERVIMOS DURANTE 1 MINUTO MENOS DE LO QUE INDIQUE EL ENVASE. COLAMOS LA PASTA Y GUARDAMOS 1/2 TAZA DEL LÍQUIDO DE COCCIÓN. LO AÑADIMOS AL BOL CON LOS GUI SANTES DULCES Y REMOVEMOS HASTA QUE SE DISUELV A LA MAICENA. VACIAMOS LA OLLA Y LA SECAMOS CON UN PAÑO. AÑADIMOS EL AJO Y EL ACEITE Y LOS PONEMOS A FUEGO MEDIO, REMOVIENDO FRECUENTEMENTE DURANTE 2 MINUTOS. AÑADIMOS LA PIMIENTA, EL CHILE QUEBRADO Y LOS GUI SANTES DULCES Y CALENTAMOS HASTA HERVIR; LUEGO AÑADIMOS LA PASTA COLADA, EL PEREJIL Y EL JUGO DE LIMÓN. CONTINUAMOS LA COCCIÓN, REMOVIENDO CONSTANTEMENTE, HASTA QUE LA MAYOR PARTE DEL LÍQUIDO SE HAYA ABSORBIDO. LA SERVIMOS CON LA CÁSCARA DEL LIMÓN ENCIMA.