

RECETAS

Chícharos succulentos y zanahorias



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

3/4 taza de chícharos pelados o congelados
De 2 a 3 cucharadas de zanahoria rallada
2 cucharadas de cebolla verde o blanca picada
1/2 cucharadita de azúcar
Una pizca de pimienta negra molida
1 cucharada de aderezo tipo italiano para ensalada

Para un complemento saludable:

agregue eneldo fresco picado
(agregue en el paso 3).

Información nutricional por porción

68 calorías, 1.75 gr de grasa, 0.22 gr de grasa saturada, 2.83 gr de proteína, 11 gr de carbohidratos, 2.7 gr de fibra, 135 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. En una olla tapada y con poca agua, hierva los chícharos, las zanahorias y la cebolla hasta que estén blandos. Retire del fuego y escurra. (O cubra con una tapa y cocine en el microondas sin agua).
3. Mezcle el azúcar, la pimienta y el aderezo.
4. A fuego lento, cocine por poco tiempo, hasta que se caliente.
5. Sirva caliente.

LAS ZANAHORIAS

Cómo escoger: escoja zanahorias firmes con un olor fresco.

Cómo conservar: guarde en el cajón de verduras del refrigerador o corte las hojas y guárdelas (peladas osin pelar) en un recipiente lleno de agua fría. Cubra con una tapa o papel de plástico. Cambie el agua todos los días con agua limpia. Es mejor si las usa dentro de 2 semanas.

¿Cuánto? 1 zanahoria picada = alrededor de 1/2 taza.