

MANERAS SALUDABLES CHICHAROS ENLATADOS

GUISANTES ENLATADOS

Consejos!



- Escurrir y enjuagar los Chicharos enlatados para reducir el sodio (sal)
- Obtenga su dosis diaria de verduras agregando chicharos a sopas, guisos, ensaladas, pastas y guisos.
- Mezcle los chicharos en su puré de papas, macarrones con queso o una sartén para hamburguesas para obtener más nutrición.

RECETAS

Sartén de Papas y Chicharos

Ingredientes:

3 tazas de papas (frescas o enlatadas), picadas en trozos pequeños
1 taza de chicharos enlatados, escurridos y enjuagados
2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)

Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de aceite

Direcciones:

1. Ponga a hervir una olla grande de agua con sal. Hervir las papas durante 15-20 minutos (o hasta que estén tiernas con un tenedor) y escurrir. Si usa papas enlatadas, omita este paso.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las papas y fría, revolviendo una vez cada 3-5 minutos, hasta que aproximadamente la mitad de ellas estén doradas, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Agregue el ajo y los guisantes a la sartén y continúe salteando hasta que estén fragantes y calientes.
4. Sazone la sartén con sal y pimienta al gusto.

Arroz Frito con Pollo y Verduras

Ingredientes:

1 cucharada de aceite + 1 cucharadita de aceite
2 dientes de ajo picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
1 lata (15 oz) de chicharos, escurridos y enjuagados
4 tazas de arroz integral cocido
2-4 huevos, batidos ligeramente (opcional)

1 cebolla picada
1 1/2 tazas de pollo cocido o 2 latas (5 oz) de pollo, escurridas
1 (15 oz) zanahorias enlatadas, escurridas y enjuagadas
4 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
1 cucharadita de jengibre rallado (o 1/4 cucharadita de jengibre en polvo)

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue ajo, jengibre, pollo y zanahorias. Cocine durante 2-3 minutos, revolviendo constantemente, hasta que esté fragante.
3. Agregue el arroz y los chicharos enlatados y rocíe con la salsa de soya. Revuelva para combinar y calentar.

Pasta Simple con Chicharos

Ingredientes:

1 caja (16 oz) de pasta integral
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada (o 1 cucharadita de cebolla en polvo)
2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
1 cucharada de condimento italiano (u otras hierbas)

1 lata (15 oz) de salsa para espaguetis o tomate en cubitos
1 lata (15 oz) de chicharos, escurridos y enjuagados
Sal y pimienta al gusto
Pizca de hojuelas de pimienta rojo (opcional)
1/2 taza de queso parmesano (opcional)

Direcciones:

1. Cocine y escurra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo y cocine por 30 segundos más. Si usa cebolla y / o ajo en polvo, omita este paso.
3. Agregue los tomates enlatados o salsa para espaguetis, las hierbas y las hojuelas de pimienta rojo (si se usa). Cocine hasta que la mezcla comience a burbujear. Tape y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Agrega los chicharos y la pasta a la salsa. Agregue sal y pimienta según sea necesario. Añada queso parmesano arriba si lo desea.

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Macarrón con Queso Engalanado

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 caja de macarrones con queso | 1 lata (5 oz) de pollo, escurrido |
| 1/4 taza de leche baja en grasa o descremada | 1 lata (15 oz) de chicharos, escurridos |
| 1/4 cucharadita de pimienta negra | 1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional) |

Direcciones:

1. Cocine los fideos de macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurrir bien y devolver al sartén
2. Agregue la leche y la salsa a la sartén. Mezcle bien y agregue el pollo, los chicharos y el ajo en polvo
3. Sazone con pimienta negra. Servir caliente.

Sopa de Chicharos (Fria o Caliente)

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite | 1 cucharadita de hierbas secas (como eneldo, albahaca o perejil) |
| 1 cebolla grande picada | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 diente de ajo, picado (o 1 cucharadita de ajo en polvo) | 1/2 cucharadita de pimienta negra |
| 3 tazas de chicharos enlatados, escurridos y enjuagados | 1/2 taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa (opcional) |
| 2 tazas de caldo de pollo / verduras | |

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave.
2. Agregue los chicharos, el caldo, las hierbas, la sal y la pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Retírelo del calor.
3. Si tiene una licuadora, haga puré con la sopa en 2 lotes hasta que quede líquida. Este paso es opcional.
4. Sirva tibio o frío. Pongale una cucharadita de yogur natural al final si lo desea.

Pastel de Pastor Facil

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 libra de carne magra de pavo o carne molida | 1 lata (10 oz) de crema de champiñones |
| 1 cebolla picada | 1/4 cucharadita de pimienta negra |
| 1 lata (15 oz) de chicharos, escurridos y enjuagados | 2 tazas de puré de papas instantáneo, prepare según la envoltura |
| 1 lata (15 oz) de zanahorias, escurridas y enjuagadas | |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. En una sartén a fuego medio-alto, agregue la carne molida y la cebolla. Elimine el exceso de grasa una vez la carne este cocinada.
3. En una charola para horno engrasada de 13x9 pulgadas, combine la mezcla de carne, los chicharos, las zanahorias, la crema y la pimienta.
4. Coloque el pure de papas ya preparado sobre la mezcla de la carne.
5. Hornee por 15 minutos o hasta que las papas estén doradas. Sirva caliente.

Cacerola de Fideos

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 (16 oz) lata de tomates cortados en cubitos O crema de champiñones | 1 lata (15 oz) de chicharos. |
| 1 taza de pollo, atún o salmón enlatado / precocido | 1-2 cucharaditas de hierbas secas de su elección |
| 2 tazas de pasta de trigo integral o fideos de huevo escurridos y enjuagados | |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cocine y escurra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. Mezcle los tomates o la crema de champiñones, los chicharos, el atún / pollo / salmón y los fideos cocidos en una charola para horno engrasada de 13x9 pulgadas.
4. Hornee durante 20-25 minutos o en el microondas al 50% de potencia durante 15-30 minutos, revolviendo según sea necesario.
5. Sirva caliente.