



¿A QUÉ SABEN?

Los guisantes dulces tienen un sabor dulce parecido al de las arvejas y una textura crujiente. Tanto las vainas como las arvejas del interior son comestibles.

¿CÓMO LOS ELIJO?

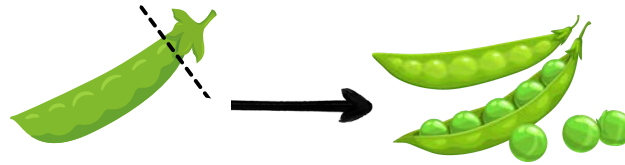
Elija vainas de los guisantes dulces que sean verdes, tiernas y que no midan menos de 2-½ pulgadas de largo. Los guisantes dulces son mejores desde principios de primavera hasta finales del verano, pero están disponibles durante todo el año.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

Guárdelo en el refrigerador en una bolsa plástica durante aproximadamente una semana. Cuanto antes los coma, serán más frescos y dulces.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Enjuague los guisantes dulces en agua corriente fría.
2. Con un cuchillo, corte el tallo duro al final de la vaina y retire la costura fibrosa con los dedos.
3. Abra la vaina para disfrutar de las arvejas o déjelas en la vaina del ejote.



Cocine al vapor o escalde los guisantes en agua hirviendo, **saltee** en un salteado o cómelos **crudos**.

GUISANTES DULCES CON GLACEADO DE SOJA

Ingredientes

- 1 ½ libras guisantes dulces
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas salsa de soja
- 1 cucharada jugo de limón fresco
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

1. Enjuague los guisantes dulces y retire los hilos.
2. Corte cada ejote por la mitad en forma transversal.
3. Derrita la mantequilla en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los guisantes dulces al sartén y saltee durante 1 minuto.
4. Agregue la salsa de soja y el jugo de limón y cocine a fuego lento.
5. Revuelva y reduzca el líquido hasta obtener un glaseado fino.
6. Cocine y revuelva hasta que los guisantes estén tiernos pero crujientes, aproximadamente 2 minutos.
7. Sazone con pimienta y sirva como acompañamiento de carne u otro plato principal.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Si prefiere unos guisantes dulces crujientes, blanquelos en agua hirviendo durante 30 segundos antes de agregarlos a un salteado.