



Mi Alacena

incluye vegetales

Ensalada veraniega de arvejas partidas (4 porciones)

Ingredientes:

- 2/3 taza de arvejas verdes escurridas y partidas*
- 1½ taza de caldo de pollo con bajo contenido de sodio (o agua)
- 2 tazas de tomates cherry cortados por la mitad (o 2 tomates medianos cortados en cubos)
- 1 lata de granos de maíz enteros, sin sal agregada (escurridos)*
- 2 cucharadas de condimento italiano deshidratado
- Jugo y ralladura de 1 limón
2 cucharadas
- de aceite de oliva 1 cucharada de mostaza de Dijon (o mostaza amarilla)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de azúcar negra
- 2 Sal y pimienta, a gusto

Instrucciones:

1. Mezcle las arvejas partidas y el caldo de pollo (o el agua) en una olla mediana a fuego fuerte. Deje hervir, revuelva, luego baje el fuego, tape y deje hervir a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos. Las arvejas partidas deben estar tiernas, pero no blandas. Escorra y deje enfriar.
2. Mezcle las arvejas partidas cocidas en un recipiente grande con los tomates, el maíz y el aderezo italiano. Mezcle bien.
3. En un frasco con tapa hermética, coloque el jugo y la ralladura de limón, aceite de oliva, mostaza, ajo en polvo, azúcar negra, sal y pimienta. Coloque la tapa y mueva bien.
4. Vierta el aderezo en la ensalada y revuelva para incorporarlo.

Nota del chef: Si tiene, puede reemplazar las hierbas deshidratadas por hierbas frescas, como perejil, albahaca, orégano o cebollín.



* Artículos que se encuentran normalmente en la despensa

Información nutricional

Tamaño de la porción	1 porción
Cantidad por porción	
Calorías	239
	Valores diarios (%)*
Grasas totales 7.8 g	12 %
Grasas saturadas 1 g	5 %
Grasas poliinsaturadas 0.8 g	
Grasas monoinsaturadas 5.1 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 387 mg	16 %
Carbohidratos totales 39.6 g	13 %
Fibra alimentaria 10.1 g	40 %
Azúcares 12.3 g	
Proteínas 10.3 g	
Calcio 160 mg	16 %
Hierro 11.3 mg	63 %
Potasio 256 mg	7 %
Vitamina A 3,666 UI	73 %
Vitamina C 69 mg	115 %

* El porcentaje del valor diario (VD) le indica el valor que un nutriente en una porción del alimento aporta a la dieta diaria. Para un asesoramiento nutricional general, se utilizan 2,000 calorías diarias.

Ensalada veraniega de arvejas partidas (4 porciones)

Grupos alimenticios MyPlate por porción:

V 1¼ taza de vegetales

Receta creada por el chef Quan Hoang, el chef de la Mansión Ejecutiva del Estado de Washington.



Washington
State Department of
Agriculture



Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria) del US Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de los EE. UU.). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

AGR Pub 609-858-spa (N/7/20)

¿Necesita esta publicación en otro formato? Llame al recepcionista del Washington State Department of Agriculture (WSDA, Departamento de Agricultura del Estado de Washington) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.