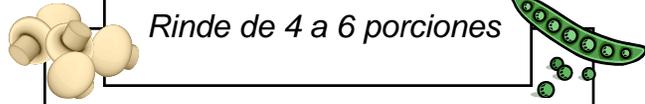


## Cazuela de arroz

Rinde de 4 a 6 porciones



- 1 taza de hongos en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla o de margarina
- 1 lata de sopa condensada de crema de hongos
- 1 1/2 tazas de leche
- 1 3/4 tazas de arroz integral o blanco instantáneos
- 1/2 taza de guisantes verdes

1. En un sartén, saltee hongos en mantequilla o margarina durante 2 ó 3 minutos. Deje a un lado.
  2. Combine la sopa de crema de hongos y la leche en una cacerola y cocine sobre fuego medio, revolviendo a menudo. Cuando la sopa comience a hervir, agregue el arroz instantáneo y los guisantes.
  3. Tape y deje reposar durante al menos 5 minutos. Agregue los hongos revolviendo, y deje calentar. Sal y pimienta a gusto.
- Las sobras se congelan bien.

[www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)



**ENERGIZE YOUR LIFE**  
**EAT HEALTHY BE ACTIVE**

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

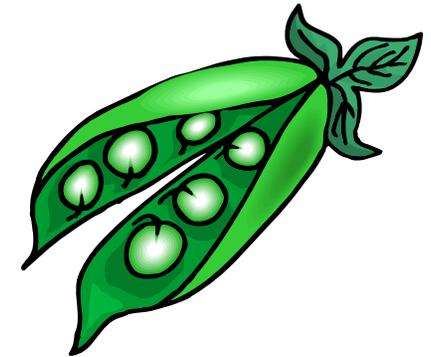
WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

9-2004

Fresco de la Granja:

## Guisantes (chícharos)

*guisantes para desgranar,  
tirabeques,  
guisantes dulces*



**Programa de  
Nutrición del  
Mercado de  
Granjeros para WIC  
y Adultos Mayores  
de Washington**

*iFacilitando agregar frutas y  
verduras frescas a su dieta,  
mientras apoyamos a los granjeros  
locales!*

## Selección y Preparación

- ◆ Elija las vainas verdes que no sean demasiado gordas (los guisantes grandes son viejos y duros).
- ◆ Una libra de guisantes de jardín en vaina rendirá aproximadamente 1 taza de guisantes (2 porciones).
- ◆ Las vainas de tirabeques y guisantes dulces son comestibles. Disfrute de los tirabeques y los guisantes dulces crudos o cocidos.
- ◆ Guarde los guisantes en el refrigerador. Lo ideal es consumirlos entre 3 y 5 días después de guardarlos.
- ◆ Los guisantes para desgranar pueden cocinarse con vaina o quitando las vainas y luego al vapor o hervidos durante 5 minutos. Una vez que se sacan de la vaina pueden cocinarse directamente en sopas y estofados.
- ◆ Los tirabeques y los guisantes dulces se cocinan al vapor o hervidos en un tiempo de 3 a 5 minutos.



## Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de guisantes verdes

Cantidad por porción

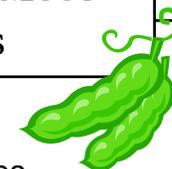
**Calorías 58**

	% Valor diario
<b>Grasa total 0 g</b>	<b>0%</b>
Grasa saturada 0 g	0%
<b>Sodio 2 mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total de carbohidratos 11 g</b>	<b>4%</b>
Fibra dietética 4 g	15%
Azúcares 4 g	
<b>Proteínas 4 g</b>	
Vitamina A	8%
Vitamina C	15%
Calcio	2%
Hierro	6%
Folato 43 mcg	11%
Potasio 187 mg	
Magnesio 27 mg	

## Nutrientes clave

- ❖ **Folato** - para conservar sanos el corazón y la sangre.
- ❖ **Fibra** - para evitar el estreñimiento, controlar el azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol.
- ❖ **Potasio** - para mantener una presión sanguínea normal.
- ❖ **Vitamina C** - para fomentar encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Proteína** - para mantener los músculos y los niveles de energía.

## Guisantes dulces marinados



1/2 libra de guisantes  
dulces

1/4 cebolla pequeña, picada fina

1 diente de ajo, picado

Una pizca de azúcar

1/4 taza de aceite

Pimienta negra a gusto

1. Caliente una olla de agua a punto de ebullición. Agregue los guisantes y cocine 1 minuto. Cuele y enjuáguelos bajo el agua fría de la llave.
2. Coloque los guisantes en un bol. Agregue la cebolla, el ajo, el azúcar, el aceite y la pimienta. Mezcle suavemente.
3. Guarde en el refrigerador, tapado, durante al menos 30 minutos.

*Rinde 3 porciones*

