



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Chícharos Partidos

Compras y Ahorros

- ✿ Busque chícharos partidos de colores brillantes, generalmente verdes o amarillos dorados.
- ✿ Los chícharos partidos secos son económicos y se almacenan bien.
- ✿ Los chícharos partidos están disponibles preenvasados o en contenedores a granel.

Matemáticas de los chícharos partidos

1 libra = 2 1/8 taza de chícharos partidos secos

1 taza de chícharos partidos secos = 2 to 2 1/2 taza de chícharos partidos cocidos

Los chícharos partidos son una fuente excelente de proteína y fibra.



Más Sobre los Chícharos Partidos

- ✿ Los chícharos partidos son chícharos maduros que se dejan secar antes de la cosecha. Cuando se les quita la cáscara, se parten naturalmente por la mitad.
- ✿ Se pueden usar chícharos partidos amarillos o verdes en la mayoría de las recetas. Los chícharos partidos amarillos tienen un sabor suave mientras que los chícharos partidos verdes tienen un sabor ligeramente más dulce.
- ✿ No es necesario remojar los chícharos partidos antes de cocerlos. Inspeccione para eliminar piedritas pequeñas u otras semillas y partes de plantas, luego enjuague para eliminar el polvo.
- ✿ Cocine los chícharos partidos a fuego lento en agua o caldo. Use aproximadamente 3 tazas de líquido por cada taza de chícharos partidos.
- ✿ El tiempo para cocinar depende de la textura deseada. Para chícharos partidos que mantienen su forma, cocine por 20 minutos. Para hacer un puré suave, cocine durante 40 minutos o más.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Para maximizar la vida en anaquel, guarde los chícharos partidos secos en un recipiente hermético en un lugar fresco, oscuro y seco. Almacenados bien, mantienen su calidad por 2 años o más.
- Los chícharos partidos cocidos se pueden refrigerar por hasta una semana.

- Para un almacenamiento prolongado, congelar guisantes cocidos por hasta 3 meses. Almacenar en cantidades adecuadas para un solo uso.



Disfrute los Chícharos Partidos

Sopa de Chícharos Partidos

Ingredientes:

- 1 taza de **zanahorias** en rebanadas o ralladas
- 1 taza de **cebolla** picada
- 1 taza de **apio** picado
- 1 cucharadita de **aceite**
- 2 tazas de **chícharos partidos** secos (amarillos o verdes)
- 7 tazas de **caldo** (de cualquier sabor)

Preparación:

1. En una cacerola grande, saltee las zanahorias, la cebolla y el apio en aceite hasta que apenas empiece a dorarse.
2. Añada los chícharos partidos y el caldo. Caliente hasta que hiervan, luego cubra y reduzca el fuego.
3. Cocine a fuego lento hasta que los chícharos estén tan suaves como desee, 45 a 60 minutos o más.
4. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Variaciones de sabor:

- 🌿 Prepare un caldo agregando 1 cucharadita o cubo de caldo (de cualquier sabor) por cada taza de agua.
- 🌿 Jamón: Use un hueso de jamón o codillo de cerdo con el caldo o agua. Añada 1 taza de jamón picado y una pizca de clavos de olor a la sopa.
- 🌿 Curry: Añada 1 cucharada de polvo de curry y ½ cucharadita de ajo en polvo, comino y cúrcuma. Pruebe y ajuste los condimentos a su gusto.

Rinde 8 tazas

Tiempo de preparación: 10 - 15 minutos

Tiempo para cocinar: 50 - 60 minutos o más

Visite FoodHero.org/es para más recetas que utilizan los chícharos partidos.

Ensalada de Chícharos Partidos

Ingredientes:

- ½ taza de **chícharos partidos** secos (verdes, amarillos o una combinación)
- 1½ tazas de **agua** o **caldo** (de cualquier sabor)
- 2 **cebollas verdes**, en rebanadas, o ¼ de taza de **cebolla dulce**, finamente picada
- 1 taza de **tomates**, cortados en cubitos
- ¼ de taza de **perejil** fresco, picado
- ¼ de taza de **aderezo italiano**

Preparación:

1. En una cacerola pequeña, combinar los chícharos partidos y agua o caldo. Caliente hasta que hiervan. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que los chícharos estén apenas tiernos pero que aún conservan su forma, 20 minutos. Escorra de ser necesario. Póngalos a un lado para enfriarse.
2. En un recipiente, combine los chícharos partidos cocidos, la cebolla, los tomates y el perejil. Añada el aderezo y mezcle ligeramente.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 - 15 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos + tiempo para enfriarse



Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- 🌿 encontrar y quitar piedras pequeñas, semillas o partes de las plantas de los chícharos partidos secos.
- 🌿 enjuagar chícharos partidos en un colador bajo el tubo de agua fría.
- 🌿 lavar, pelar o cortar las verduras.