- ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS
- LLENADORES
- FÁCILES DE COCINAR Y DE AGREGAR A LAS COMIDAS

todo sobre LOS CHÍCHAROS

Los chícharos amarillos y verdes son una buena fuente de proteínas y una excelente fuente de fibra. ¡Los chícharos también son rápidos y fáciles de cocinar!

¡A cocinar!

Reduzca el tiempo de preparación cocinando una gran cantidad de chícharos y guárdelos en el refrigerador o congelador para agregarlos a las recetas durante toda la semana (consulte las instrucciones de cocción y almacenamiento en el reverso).

Estofado de Cerdo y Chícharos

Tiempo Total: 50 minutos; Porciones: 4

1 pierna de jamón
1 libra de jamón, cortado en cubitos
1 libra de tocino
2 tazas de chícharos verdes partidos secos, enjuagados y escurridos (sin cocinar)
2 cucharadas de aceite para cocinar
1 cebolla cortada en cubitos
4 zanahorias grandes cortadas en cubitos
4 tallos de apio, cortados en cubitos
4 papas cortadas en cubitos
32 oz de caldo de pollo bajo en sodio o agua
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta

Caliente una olla grande a fuego medio. Agregue aceite para cocinar. Una vez caliente, agregue la cebolla y saltee durante 2 minutos. Agregue tocino cortado en cubitos. Después de 2 minutos, agregue las zanahorias, el apio y las papas a la olla. Continúe cocinando hasta que el tocino comience a ponerse crujiente.

Agregue la pierna de jamón y el jamón cortado en cubitos. Cocine por 2 minutos más. Agregue los chícharos verdes partidos, añadiendo 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Cocine 2 minutos más. Agregue el caldo de pollo (o agua) hasta que cubra los chícharos y verduras. Deje hervir. Luego reduzca a fuego lento durante 25-30 minutos. El guiso ya está listo para servir. ¡Disfrútelo!

Panqueques Dulces de Chícharos

Tiempo Total: 25 minutos (más el tiempo de remojo); 8 Panqueques

2 ½ tazas de mezcla para panqueques
1 taza de agua
1 taza de chícharos amarillos partidos (cocidos y bien escurridos: consulte el reverso para más detalles)
¼ taza de miel o azúcar morena
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de extracto de vainilla
½ cucharadita de sal
½ taza de mantequilla
Ingredientes Opcionales:
jarabe, mermelada, mantequilla de maní

Agregue la mezcla para panqueques a un tazón mediano. Lentamente agregue agua hasta que esté bien mezclada. En otro tazón mediano, agregue los chícharos amarillos y muela con un tenedor. Una vez que estén bien molido, agregue 1 cucharada de mantequilla, miel o azúcar morena, canela, vainilla y sal. Mezcle hasta hacer un puré. Agregue a la mezcla para panqueques y revuelva hasta que esté bien mezclado.

Caliente la sartén a fuego mediano. Agregue 2 cucharadas de aceite. Una vez que está caliente, agregue ½ taza de la mezcla, formando los panqueques. Cocine por aproximadamente 1 a 1½ minutos por cada lado. Retire de la sartén, agregue los ingredientes y ¡a disfrutar!

Chuletas de Cerdo con Chícharos Amarillos Molidos y Salsa de Frijoles Carita

Porciones: 4

4 chuletas de cerdo
2 cucharadas de aceite para cocinar
2 tazas de chícharos amarillos partidos (cocidos y escurridos: consulte el reverso para más detalles)
¼ taza + 2 cucharadas de mantequilla
¼ taza de crema
1 cebolla cortada en cubitos
1 lata de frijoles carita (no los escurra)
1/8 taza de harina
1 taza de leche
Sal & pimienta negra a gusto

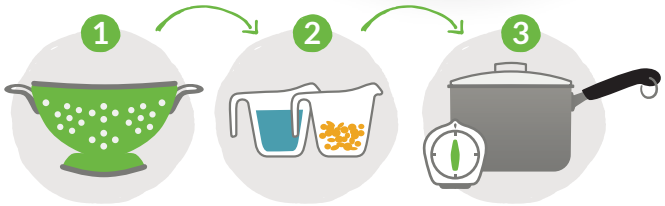
Coloque los chícharos cocidos en un tazón mediano y muela con un tenedor o un triturador de papas. Una vez que los chícharos estén molidos, agregue ¼ taza de mantequilla, crema y ¼ cucharadita de sal.

Caliente la sartén con 2 cucharadas de aceite. Una vez caliente, agregue las chuletas de cerdo sazonadas con sal y pimienta y cocine a una temperatura interna de 145° F, aproximadamente 4 minutos por lado. Retire de la sartén.

Agregue 2 cucharadas de mantequilla, cebolla y frijoles carita a la sartén, raspando la sartén. Una vez que las cebollas están blandas, agregue la harina, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta y revuelva hasta que espese. Vierta lentamente la leche, revolviendo todo el tiempo. Sirva el puré de chícharos y las chuletas de cerdo con la salsa.

todo sobre
LOS CHÍCHAROS

Cómo Cocinar Chícharos Secos



1. Enjuague las chícharos con agua, ¡no necesita remojarlos!
2. Mezcle los chícharos con agua y deje hervir.
   Por cada taza de chícharos, use 2 tazas de agua.
   CONSEJO: ½ taza secos =1 taza cocido
3. Cocer a fuego lento por 35-40 minutos.

Intercambios Fáciles

¿No está seguro de cómo usar las chícharos en sus recetas favoritas? ¡Pruebe estos intercambios fáciles!

	REEMPLACE ESTO	CON ESTO
Macarrones con Queso Prepare macarrones con queso más saludables agregando proteínas y fibra. Sólo reemplace la mitad de la salsa de queso con puré de chícharos amarillos.	½ DE QUESO O SALSA DE QUESO	CHÍCHAROS COCIDOS
Lasaña o Salsa para Pastas Reemplace la mitad o toda la carne con chícharos partidos cocidos. Para mejorar la textura, considere moler los chícharos antes de agregar la salsa y sus otros ingredientes.	½ O TODA LA CARNE	CHÍCHAROS COCIDOS
Sopas/Guisos Reemplace la mitad de la carne o granos con chícharos para reducir costos y agregar fibra llenadora a sus comidas.	½ ½ O TODA LA CARNE O GRANOS	CHÍCHAROS COCIDOS

PULSES USA PULSES
DRY PEAS • LENTILS • CHICKPEAS • BEANS

Para obtener más recetas o información, visite:
www.usapulses.org/TIPS *o síguenos en medios de comunicación social* ***@USAPulses***

Cómo Almacenar

DESPENSA

CHÍCHAROS SECOS
Tiempo de Almacenamiento: Hasta 1 año
Si se almacena por más tiempo, los chícharos pueden necesitar tiempos de cocción más largos para que se ablanden.

CHÍCHAROS EN LATA (sellados)
Tiempo de Almacenamiento: Varios Años

CONSEJO: Guarde los chícharos secos y enlatados en un lugar oscuro, seco y frío para que se mantengan frescos.

REFRIGERADOR

CHÍCHAROS COCIDOS O ENLATADOS (abiertos)
Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Sellado en un recipiente hermético con el líquido en que se cocinó o cubiertos con agua.

SOPAS, CHILI Y CURRIES
Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONGELADOR

CHÍCHAROS COCIDOS
Tiempo de Almacenamiento: 6 Meses
Después que los chícharos se hayan enfriado por completo, escurra cualquier exceso de líquido y guárdelos en porciones individuales en recipientes herméticos o bolsas selladas para el congelador.

SOPAS, CHILI Y CURRIES
Tiempo de Almacenamiento: 3-6 meses
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONSEJO: Para descongelar los chícharos o las comidas congeladas, colóquelos en el refrigerador durante la noche o caliéntelos a fuego suave, justo antes de comer.