



El vegetal destacado de la Canasta del mercado es

## Guisantes Verdes



### Sugerencias sencillas para servir

#### Guisantes con aderezo de vinagreta:

Corte 1 libra de guisantes verdes frescos en trozos de 2 pulgadas y hiérvalos en agua hasta que tengan un color verde brillante (unos 4-5 minutos). Mezcle los guisantes cocidos en un recipiente con  $\frac{1}{3}$  de cebolla roja cortada y  $\frac{1}{4}$  de taza de aderezo de ensalada con vinagreta sin grasa. Cubra con 2 cucharaditas de almendras en rodajas.

**Sopas y guisos:** Agregue los guisantes verdes a su receta favorita. Para evitar que los guisantes queden demasiado empapados, agréguelos unos 10 minutos antes de que la sopa o el guiso estén listos.

### Cocinar como un profesional

Los guisantes verdes seguirán cociéndose después de sacarlos del agua hirviendo. Para mantener los guisantes crujientes y de color verde brillante, blanquee los guisantes hirviéndolos en una olla grande de agua y cocínelos hasta que se vuelvan de color verde brillante (3-5 minutos). A continuación, escúrralos y póngalos en un recipiente con agua helada. Utilice los guisantes en recetas o refrigérelos para calentarlos luego.

# Market Basket

## Basket of the month

## Marzo

### Guisantes verdes con cebolla y almendras

Se preparan 4 tazas

#### Ingredientes:

- 1 cucharada margarina o mantequilla
- 1. cebolla pequeña (1/2 taza picada o en rodajas)
- $\frac{1}{4}$  cucharada de almendras, picadas, cortadas en rodajas
- 1 cucharada azúcar morena
- 2 cucharada de jugo de naranja (jugo de  $\frac{1}{4}$  de naranja)
- 1 cucharada mostaza
- 4 C. guisantes verdes, frescos (cocidos), congelados o enlatados (escurridos)

#### Instrucciones:

1. Derretir la margarina en un sartén mediano a fuego medio. Agregue la cebolla y las almendras y cocine hasta que las cebollas estén tiernas.
2. En un tazón pequeño, mezcle la azúcar morena, el jugo de naranja y la mostaza. Agregue en la mezcla de cebolla.
3. Cocine 2-3 minutos, hasta que la salsa comience a espesar. Agregue las judías verdes y cocine durante 3-5 minutos, o hasta que se calienten.

Fuente: FoodHero.org

### Sólo los hechos

- Los guisantes verdes son la tercera hortaliza más cultivada en los huertos familiares, después de los tomates y los pimientos.
- Los franceses fueron los primeros en incluir los guisantes verdes en los menús de sus restaurantes.

### Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza de guisantes verdes frescos (50g)

Calorías 16	Calorías de grasa 0
% Valor diario	
Grasa total 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 3 mg	0%
Carbohidratos totales 3g	1%
Fibra dietética 1g	6%
Azúcares 2g	
Proteínas 1g	
Vitamin A 7%	Calcio 2%
Vitamina C 10%	Hierro 3%

### ¡A moverse!

**Laterales:** Mientras este de pie, haga 10 patadas laterales con cada pierna. Haga todas las que pueda a lo largo del día.

**Círculos de brazos:** Con los brazos estirados hacia los lados, haga 15 pequeños movimientos circulares hacia adelante y luego 15 hacia atrás. A continuación, haga grandes movimientos circulares, de nuevo hacia adelante y hacia atrás 15 veces en cada dirección.

**Salto de tijera:** Salte con los pies separados, salte cruzado con un pie por delante, salte con los pies separados, salte cruzado con el pie opuesto por delante = 1 repetición. ¡A ver si puede hacer 50 repeticiones!

### Sugerencias sobre los productos

- Elija guisantes que tengan un color verde brillante.
- Elija guisantes que sean delgados, que se sientan firmes y que no tengan manchas marrones o blandas.
- Ponga los guisantes verdes en una bolsa de plástico con pequeños agujeros y refrigere hasta una semana.
- Cuando compre guisantes verdes enlatados, elija los que sean bajos en sodio o enjuague y escurra antes de consumirlos.



La Canasta del Mercado del Mes es una iniciativa de WellSpan Community Health and Engagement. Para ver un listado de los boletines familiares mensuales, visite: [wellspan.org/marketbasket](http://wellspan.org/marketbasket).

