



Market  
Basket  
of the month

## Recetas de 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)
- ¼ cucharada de almendras, picadas, cortadas en rodajas
- 1 cucharada azúcar morena
- 2 cucharada de jugo de naranja (jugo de 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

### 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 ½ de cebolla roja cortada y ¼ 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.

### Guisantes verdes con ajo y albahaca

(Se preparan 4 porciones - ¾ taza cada una)

#### Ingredientes:

- 8 onzas de guisantes verdes congelados
- 1/2 lb. de carne molida, magra
- 1/2 C. cebolla, picada
- 1 C. arroz instantáneo
- 1 1/4 C. caldo de ternera
- 3/4 C. kétchup
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca, seca

#### Instrucciones:

1. En una cacerola mediana, cocine los guisantes verdes de acuerdo con las instrucciones del paquete y escurra. Póngalos a un lado.
2. En una sartén grande, dore la carne y escurra el exceso de grasa.
3. Agregue las cebollas a la sartén y cocine hasta que estén tiernas.
4. Agregue arroz, caldo y kétchup a la sartén con la carne de res.
5. Llevar a ebullición a fuego medio alto; tapar y reducir el calor. Cocine a fuego lento durante 5-10 minutos hasta que el arroz esté cocido.
6. Agregue los guisantes verdes, el ajo en polvo y la albahaca y cocine a fuego lento hasta que se caliente por completo.

Fuente: Cornell University Cooperative Extension of Monroe County

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)

