

Información nutricional

Los guisantes son una fuente excelente de:

- **Proteína** vegetariana.
- Fibra para un **sano sistema digestivo**.
- Vitaminas A y C para un **sistema inmunológico sano**.
- Vitamina B6 y ácido fólico para un **cerebro sano**.
- Hierro para una **sangre sana**.
- Potasio para una **presión arterial saludable**.
- Calcio para unos **huesos fuertes**.

Los guisantes contienen más calcio y vitamina A que cualquier otro tipo de chícharos y tienen menos calorías.

Una taza de guisantes tiene 26 calorías.

GUISANTES



¿Qué son?

Los guisantes son una variedad de los chícharos que se pueden comer enteros junto con la vaina.

¿A qué saben?

Los guisantes tienen mucho azúcar natural así que son muy dulces y sabrosos cuando se comen cocinados o crudos. Cuando son frescos y se comen crudos, su textura es crujiente. Son más fáciles de comer si se les quitan las hebras. Se suelen poner en ensaladas y en salteados.

Curiosidades sobre los guisantes

- ¿Por qué se les llama en inglés “Snow” peas (en traducción literal chícharos de “nieve”)? Algunos dicen que es porque pueden parecer blancos cuando la luz se refleja de manera particular en las vainas. Pero la mayoría dice que los guisantes crecen pronto en la temporada y ni la nieve ni el hielo los echan a perder.
- En Francia a los guisantes se les llama “mange tour” porque ¡se come todo! La vaina tiene mucha fibra que es estupenda para el sistema digestivo.
- La planta de los guisantes es una vid espesa que crece rápido y si crece mucho necesita apoyo para mantener los guisantes fuera del lodo. La vid tiene zarcillos que se envuelven y suben por espalderas. Flores blancas crecen en la vid y la vaina de los guisantes crece en las flores. En la punta la vaina de los guisantes se puede ver el resto de las flores. Quitar la punta antes de comerlos.





COMO PREPARAR LOS GUISANTES

CÓMO

GUARDAR

Poner los guisantes en el frigorífico en una bolsa de bolsa de papel o en una bolsa de plástico perforada. Usar antes de tres días para una calidad óptima.

CONGELAR

Quitar los tallos, lavar bien y dejar los guisantes enteros. Hervir durante un minuto y ponerlos en agua con hielo acto seguido. Colar y secar. Ponerlos en contenedor hermético o en bolsas de congelación y congelarlos inmediatamente. Almacenar los guisantes hasta 10 meses.

Preparado por Voluntarios de Hopelink

Referencias

1. Mediterranean Snow Peas: allrecipes.com
2. String photo: wikihow.com
3. Front small photo: Guanatos Gwyn / Foter.com / CC BY-NC-ND
4. Front large photo: penelope waits / Foter.com / CC BY



Cómo escoger los guisantes

Buscar guisantes de hasta 3 pulgadas de largo, que tengan un color verde claro, con una cáscara suave y firme y bultos muy pequeños bultos, donde se encuentran las semillas que todavía están por crecer.

Cómo preparar los guisantes

Antes de cocinar o comer guisantes crudos, enjuagarlos con agua. Después cortar la punta de cada guisante y sacar la hebra. Comer todo el guisante, incluida la vaina.

Guisantes mediterráneos

Ingredientes

- 1 cucharadita y media de mantequilla
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cucharadita de condimento italiano
- ½ libra de guisantes, quitadas las hebras
- 1 cucharada de agua o más, según sea necesario
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- Sal y pimienta negra al gusto

1. Fundir la mantequilla en una sartén a fuego medio. Cocinar y revolver el ajo, unos 30 segundos.
2. Agregar el condimento italiano y los guisantes.
3. Agregar el agua. Cocinar y remover hasta que los guisantes estén tiernos y tengan un color verde claro, unos 2 minutos.
4. Revolver el aceite de oliva y el jugo de limón. Sazonar con la sal y la pimienta negra.



hopelink
Helping people. Changing lives.