

## RECETAS

## Chícharos succulentos y zanahorias

**Ingredientes** (Rinde 2 porciones)

3/4 taza de chícharos pelados o congelados  
 De 2 a 3 cucharadas de zanahoria rallada  
 2 cucharadas de cebolla verde o blanca picada  
 1/2 cucharadita de azúcar  
 Una pizca de pimienta negra molida  
 1 cucharada de aderezo tipo italiano para ensalada

**Para un complemento saludable:**

agregue eneldo fresco picado  
 (agregue en el paso 3).

**Información nutricional por porción**

68 calorías, 1.75 gr de grasa, 0.22 gr de grasa saturada, 2.83 gr de proteína, 11 gr de carbohidratos, 2.7 gr de fibra, 135 mg de sodio

**Instrucciones**

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. En una olla tapada y con poca agua, hierva los chícharos, las zanahorias y la cebolla hasta que estén blandos. Retire del fuego y escurra. (O cubra con una tapa y cocine en el microondas sin agua).
3. Mezcle el azúcar, la pimienta y el aderezo.
4. A fuego lento, cocine por poco tiempo, hasta que se caliente.
5. Sirva caliente.

**LAS ZANAHORIAS**

**Cómo escoger:** escoja zanahorias firmes con un olor fresco.

**Cómo conservar:** guarde en el cajón de verduras del refrigerador o corte las hojas y guárdelas (peladas osin pelar) en un recipiente lleno de agua fría. Cubra con una tapa o papel de plástico. Cambie el agua todos los días con agua limpia. Es mejor si las usa dentro de 2 semanas.

**¿Cuánto?** 1 zanahoria picada = alrededor de 1/2 taza.