

ARVEJAS PARTIDAS

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Arvejas partidas son un tipo de legumbre y se puede comer como un vegetal o proteína. Pueden ser verde o amarillo. Arvejas partidas verdes tiene un sabor ligeramente dulce y arvejas partidas amarillas son menos dulces.
- Son una gran fuente de folato, tiamina, hierro, y potasio.
- 1 taza de arvejas partidas cocinadas contienen:
 - 33% de su valor diario recomendado de proteína para desallorar huesos, músculos, cartílago, piel y sangre.
 - 58% de su valor diario recomendado de fibra de dieta para mantenerse lleno y ayuda a reducir colesterol y presión de sangre.



PREPARAR

Arvejas partidas que son en mitades (no son enteras) no necesitan remojar en agua antes de cocinar. Para cocinar:

1. Enjuague arvejas partidas y retire las arvejas arrugadas o guijarros.
2. Combine una parte de arvejas partidas con 2 partes de agua en una olla. Lleva a hervir a fuego medio alto.
3. Reduce el fuego y hierva a fuego lento, sin la cubierta, por 20-30 minutos o hasta que estén suave.

Pruebe las arvejas partidas:

- *Agregadas* a las sopas o ensaladas para más proteína y nutrientes.
- *Haz en un puré* en un licuadora con las especias para hacer inmersiones.
- *Asadas y sazonadas* para un bocadillo con mucho proteína.

GUARDAR

- Arvejas partidas secas se pueden guardar indefinidamente en la cocina o gabinete. Su color puede desvanecerse después de mucho tiempo, pero su sabor no es típicamente afectado.
- Arvejas partidas cocinadas se pueden guardar en el refrigerador hasta 1 semana, o en el congelador hasta 6 meses.