

Guisantes Italianos Asados

Este plato celebra el sabor y el crujido de los guisantes con un sabroso sabor italiano.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Fuente: [EatingWell.com](https://www.eatingwell.com)

Ingredientes

- 1 puerro grande, solo la parte blanca, cortado por la mitad a lo largo y lavado
- 1 libra de guisantes dulces, cortados
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de tomates cherry o uva, cortados por la mitad
- 1 cucharadita de orégano seco

Pasos

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Corte las mitades de puerro en trozos de 2 pulgadas y luego corte cada pieza en rodajas muy finas a lo largo, obteniendo tiras de 2 pulgadas de largo. Mezcle las tiras de puerro, los guisantes, el aceite y la sal en un tazón mediano. Esparza uniformemente sobre una bandeja para hornear.
3. Ase por 15 minutos. Agregue los tomates. Regrese al horno y ase hasta que las verduras comiencen a dorarse, unos 10 minutos más. Mezcle con orégano y sirva.

Utensilios necesarios

- Tazón mediano
- Bandeja para hornear
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	90
Grasa total:	2.7 g
Grasa saturada:	0.4 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	320 mg
Carbohidratos totales:	13.5 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares totales:	6.4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	3.9 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.94

Costo promedio/porción: \$2.74

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Puerros, 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Tomates tipo uva, 1 pinta



Añadir 1 al carrito
Guisantes dulces, 1 libra

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de preparación

- Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio para ahorrar tiempo al limpiar.
- Pique previamente los puerros, los guisantes dulces y los tomates cherry para obtener un proceso de cocción más suave.

Consejos para Vegetales

- Seleccione tallos firmes y crujientes con la mayor cantidad de blanco y verde claro posible. (La porción verde oscura no es comestible). Evite los puerros con la parte superior amarilla o marchita.
- Los puerros frescos generalmente están disponibles durante todo el año. Los puerros congelados pueden ser una buena opción para algunas recetas y son fáciles de tener a mano.
- Es mejor utilizar los puerros poco después de la cosecha. Refrigere en una bolsa de plástico hasta por dos semanas. Lave justo antes de usar. Los puerros deben lavarse bien porque la tierra se levanta alrededor del tallo a medida que crecen.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.