UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

GUISANTES, DE CARILLAS, SECOS

Fecha: Agosto 2012 Código: 100374

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los guisantes de carillas secos están clasificados Grado 1 por USDA.

EMPAQUE/RENIDMIENTO

- Los guisantes de carillas secos vienen empacados en bolsas de 2 libras. Una bolsa de 2 libras de guisantes de carillas secos rinde alrededor de 28 porciones (½ taza cada una) después de cocidos.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los guisantes de carillas en un lugar fresco y seco fuera del piso. Evite las temperaturas altas y la humedad alta.
- Después de abrirlos, almacene los guisantes secos sin usar en un recipiente hermético o bolsa de plástico.
- Almacene los guisantes cocidos en un recipiente cubierto que no sea metálico y refrigérelos. Úselos dentro de los siguientes 2 días o congélelos.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de"
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visita el sitio Web de FDD: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los guisantes secos se deben de limpiar para eliminar pequeñas piedras u otros objetos extraños. Revise los guisantes, un puñado a la vez, y deseche la basura, piedras pequeñas o frijoles que estén rotos, descoloridos o dañados.
- Una vez limpios, coloque los guisantes en una olla o colador y enjuáguelos unas cuantas veces con agua fría.
- Coloque los guisantes en una olla y agregue agua hasta cubrirlos. Los guisantes secos absorberán líquido y pueden duplicar o triplicar su tamaño, por lo que asegúrese de añadir bastante agua. *Ver la página 2 para las instrucciones de remojo.*

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los guisantes de carillas cocidos pueden ser usados en ensaladas frías o en sopas, guisados, cacerolas y chilis. También pueden ser servidos como un acompañante.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de guisantes secos cuenta como 1 onza en el Grupo de Proteínas de "MyPlate.gov" o como ½ taza en el Grupo de Vegetales. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 5 ½ onzas.
- ½ taza de guisantes de carillas son bajos en grasa, libres de colesterol y proporcionan más del 20% de la cantidad diaria de fibra recomendada.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (86g) guisantes de carillas sin sal

Cantidad Por Porción

Calorías 99 Calorías de Grasa 0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 45g	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0mg	**9%**
Total de Carbohidratos 18g	**6%**
Fibra Dietética 6g	**24%**
Azúcar 3g	
Proteína 7g	

Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 10%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

MÉTODO DE REMOJO DE FRIJOLES DESDE LA NOCHE ANTERIOR

Nota: Asegúrese de que utiliza una olla lo suficientemente grande ya que los guisantes remojados y cocidos se expanden hasta duplicar o triplicar su tamaño.

1 TAZA DE GUISANTES SECOS RINDE ALREDEDOR DE 3 TAZAS DE GUISANTES COCIDOS

1. Coloque los guisantes en una olla y cúbralos con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los guisantes.
2. Remójelos durante la noche. Escurra los guisantes remojados, enjuáguelos con agua limpia y vuélvalos a escurrir.
3. Añada 3 tazas de agua limpia por cada 1 taza de guisantes secos.
4. Llévelos a ebullición, reduzca el fuego a temperatura baja y cocínelos lentamente hasta que estén blandos alrededor de 2 horas.
5. Puede que tenga que agregar más agua durante la cocción. Los guisantes están ahora listos para ser usados en receta que requieran de guisantes cocidos o enlatados.

Recomendación

Para recetas con un largo tiempo de cocción como sopas o frijoles horneados, puede utilizar los guisantes escurridos una vez que se hayan remojado durante la noche, luego, siga las instrucciones en la receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO

(Para utilizar los guisantes el mismo día):

1. Coloque los guisantes en una olla y cúbralos con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los guisantes.
2. Llévelos a ebullición y déjelos hervir durante 2 minutos.
3. Apague el fuego, tape y deje los guisantes en remojo en el agua aproximadamente por una hora. Los guisantes están ahora listos para ser usados en recetas que requieran de guisantes cocidos o enlatados.

Adaptado de la Universidad y Extensión Cooperativa de Connecticut y del Consejo de Frijol Seco de EE.UU.

HOPPIN' JOHN

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas agua
- 1 taza arroz, sin cocinar
- ½ taza cebolla, picada
- 1 taza guisantes de carillas, cocidos
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ libra jamón de pavo, descongelado y cortado en cubos (o jamón cocido regular)
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Coloque agua en la olla y agregue arroz, cebolla y ajo.
2. Lleve a ebullición el agua y arroz y tápelos; reduzca el fuego a temperatura baja y cocínelos en la olla tapada por alrededor de 20 minutos.
3. Añada los guisantes de carillas, el pavo y la pimienta. Continúe cocinado a fuego lento hasta que el arroz este blando.

Información Nutricional para 1 porción de Hoppin' John

Calorías	300	**Colesterol**	35mg	**Azúcar**	3g	**Vitamina C**	2mg
Calorías de Grasa	30	**Sodio**	520mg	**Proteína**	16g	**Calcio**	28mg
Grasa Total	3g	**Total Carbohidrato**	52g	**Vitamina A**	10 ER	**Hierro**	4mg
Grasa Saturada	1g	**Fibra Dietética**	4g				

Receta adaptada de Food.com

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

ENSALADA DE GUISANTES DE CARILLAS

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 3 tazas guisantes de carillas cocidos
- ½ taza cebolla picada
- ½ taza apio picado
- 1 pimiento campana verde, pequeña, sin semillas y picada
- ¼ cucharadita sal

Aderezo

- ¼ taza vinagre de cidra (o use vinagre blanco regular)
- 1 cucharadita de albahaca seca (si gusta)
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 ½ cucharaditas azúcar
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ¾ taza aceite vegetal (puede usar aceite de oliva en su lugar)

Preparación

1. En un tazón de servir grande, combine los guisantes de carillas, cebolla picada, apio, pimiento verde y sal. Deje a un lado.
2. Aderezo: En un tazón pequeño u otro recipiente, mezcle juntos el vinagre, ajo, azúcar, sal y pimienta. Si usa albahaca agréguela también. Lentamente agregue el aceite mientras revuelve el aderezo; revolviendo hasta que el aderezo este bien mezclado. Se puede usar una licuadora para preparar el aderezo.
3. Vierta el aderezo sobre los guisantes de carillas y los vegetales. Tápelos y refrigérelos hasta que estén fríos – alrededor de 2 horas o durante toda la noche.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) de Ensalada de Guisantes de Carillas							
Calorías	210	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	6g	**Vitamina C**	6mg
Calorías de Grasa	50	**Sodio**	180mg	**Proteína**	11g	**Calcio**	43mg
Grasa Total	5g	**Total Carbohidratos**	31g	**Vitamina A**	18 ER	**Hierro**	3mg
Grasa Saturada	0.5g	**Fibra Dietética**	9g				

Receta adaptada de Food.com