

Guisantes de Carillas Rpidos y Saludables

Sirve: 6 Porciones

Sirva los guisantes de carillas enlatados y bajos en sodio, fríos o calientes tal como en este plato sencillo.

Ingredientes

- 4 rebanadas** tocino de pavo, picado
- 2 latas** guisantes de carillas bajos en sodio y escurridos (aproximadamente 15 onzas cada lata)
- 1 taza** agua
- 1/4 cucharadita** pimienta negra
- 1 cucharada** azúcar

Preparación

1. Ponga una olla sobre fuego medio-alto y cocine el tocino de pavo de 3 a 4 minutos.
2. Agregue los guisantes de carillas, el agua, la pimienta y el azúcar y llévelo a hervir.
3. Reduzca el fuego y cocine hasta que los guisantes de carillas estén blandos, unos 15 minutos.
4. Sirvalo caliente.

Recipe provided by SNAP-ED Connection Recipe Finder.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	170	
Grasa total	2.5 g	
Proteinas	7 g	
Carbohidrato	30 g	
Fibra dietetica	7 g	
Grasa saturada	0.5 g	
Sodio	410 mg	