

# Guisantes de Carillas y Arroz

**Sirve:** 6 Porciones

Los guisantes de carillas son ricos cuando se le agregan al arroz y se sirven como un acompañamiento o como una comida vegetariana.

## Ingredientes

- 3/4 taza** agua
- 1** cebolla picada
- 2** tallos de apio
- 2 clavos** ajo picados
- 1/4 cucharadita** pimienta negra
- 3 tazas** guisantes de carillas secos
- 4 tazas** arroz cocido
- 1** pimiento picado
- 1/2 cucharadita** salsa picante

## Preparación

1. En una cacerola grande, ponga el agua a hervir, la cebolla, el apio, el ajo y la pimienta, revolviendo con frecuencia.
2. Añada los guisantes de carillas y vuélvalo a hervirlo, revolviendo con frecuencia.
3. Reduzca el fuego a bajo, cúbralo y continúe cocinando. Revuélvalo ocasionalmente hasta que los guisantes de carillas estén blandos y la mayor parte del agua se haya evaporado, unos 20 minutos.

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	240	
Grasa total	1 g	
Proteínas	6 g	
Carbohidrato	52 g	
Fibra dietetica	6 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	160 mg	

4. Agregue el arroz, el pimiento y la salsa de pimienta, revolviendo frecuentemente. Cocínelo hasta que se caliente completamente, unos 5 minutos.

5. Sírvalo tibio.

Recipe adapted from [food.com](http://food.com).