

# Recetas con guisantes dulces enlatados



## Dip de guisantes verdes y parmesano

### **Necesitarás:**

2 latas (15 oz) de guisantes dulces  
4 cucharadas de jugo de limón (o más al gusto)  
1/4 taza de cebollas verdes picadas  
sal y pimienta al gusto

1/3 taza de ralladura de queso parmesano de un limón.  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 taza de perejil.  
1 diente de ajo (puede sustituir el ajo en polvo o la sal de ajo)

### **Instrucciones:**

- Mezcle los ingredientes anteriores en un procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave.
- Agregue sal y pimienta al gusto. Agregue otras hierbas secas si lo desea.
- Si es necesario, diluya con aceite extra o jugo de limón.
- Sirva con verduras crudas o úntelo sobre rebanadas de pan francés a la parrilla.

## Ensalada de guisantes con cebollas rojas y guisantes

### **Necesitarás:**

1 lata (15 oz.) de guisantes dulces, escurridos  
1 cebolla morada, cortada en cubitos  
2 latas (2 oz.) de aceitunas en rodajas  
2 tazas de queso cheddar rallado

1 cabeza de lechuga iceberg, picada  
1 pinta de tomates cherry, cortados en rodajas  
Aderezo para ensaladas rancheras  
1/2 libra de tocino, cocido y desmenuzado  
1 cebolla verde en rodajas

### **Instrucciones:**

- En un tazón de vidrio grande, coloque la lechuga, los tomates, las aceitunas, las cebollas rojas, los guisantes, el aderezo ranchero, el queso, tocino y cebolletas.
- Sirva inmediatamente o refrigere.

## Hamburguesa Sopa de Ternera

### **Necesitarás:**

1 lata (15 oz) de guisantes dulces, escurridos  
1 lata (10 3/4 oz.) de crema de apio condensada  
1/4 cucharadita de hojas secas de albahaca o  
3/4 cucharadita de hojas secas de tomillo

1 libra de carne molida (al menos 80%)  
2 tazas de jugo de tomate  
3/4 cucharadita de albahaca fresca  
1 hoja de laurel seca, opcional

1 cebolla pequeña, picada  
1 1/4 tazas de agua  
1 taza de fideos de huevo crudos

### **Instrucciones:**

- En una olla holandesa de 4 cuartos de galón, cocine la carne y la cebolla a fuego medio de 8 a 10 minutos.
- Revuelva ocasionalmente, hasta que la carne esté dorada; drenar. Agregue los ingredientes restantes, excepto los fideos.
- Calentar hasta que hierva. Agregue los fideos; Reduzca el fuego. Cocine a fuego lento sin tapar unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Siga revolviendo hasta que los fideos estén tiernos. Retire la hoja de laurel.

## Sopa de guisantes calentada o fría

### **Necesitarás:**

2 latas (15 oz.) de guisantes dulces, escurridos    1 cebolla dulce mediana, picada    1 diente de ajo picado  
1 cucharada de aceite de oliva    2 tazas de caldo de pollo    2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de eneldo fresco o    1 cucharadita de eneldo seco    1/2 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta    1/2 taza de yogur natural, omitir si se sirve tibio)

### **Instrucciones:**

- En una cacerola grande, saltee la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén tiernos. Retira del fuego.
- Agregue los guisantes, el caldo, el jugo de limón, el eneldo, la sal y la pimienta.
- Coloque la mitad de la mezcla a la vez en una licuadora. Cubra y procese hasta que se haga puré.
- En este punto, regrese a la cacerola y caliente bien.
- Si sirve frío, agregue toda la mezcla de puré a la licuadora y agregue el yogur.
- Haga puré hasta que quede suave. Cubra y refrigere durante al menos una hora.

## Crema de guisantes enlatados

### **Necesitarás:**

1 lata (15 oz.) de guisantes dulces, no escurrir    2 cucharadas de mantequilla    2 cucharadas de harina  
1/4 taza de leche    1/8 cucharadita de pimienta negra    1/4 cucharadita de sal

### **Instrucciones:**

- Caliente los guisantes sin escurrir en una cacerola pequeña. En una segunda cacerola, derrita la mantequilla.
- Agrega la harina y bate por 30 segundos.
- Agregue la leche a la mezcla de mantequilla, revolviendo a fuego medio hasta que espese.
- Vierta la mezcla en los guisantes y continúe cocinando hasta que espese a la consistencia deseada.
- Agregue la sal y la pimienta y revuelva antes de servir.

## Pollo y fideos con guisantes

### **Necesitarás:**

1 lata (15 oz) de guisantes dulces, escurridos    2 tazas de fideos de huevo, crudos  
2 onzas de queso crema, cortado en cubos    1/2 libra de pechugas de pollo sin piel, cortadas en cubos  
1 (10-3/4 oz.) de crema de champiñones    1/2 taza de leche  
1/2 taza de quesos Colby y Monterey Jack rallados, cantidad dividida    en aerosol para cocinar

### **Instrucciones:**

- Cocine los fideos en una cacerola mediana como se indica en el paquete.
- Cocine el pollo en una sartén antiadherente mediana con aceite en aerosol a fuego medio-alto durante unos 5 minutos.
- Revuelva de vez en cuando. Agrega el queso crema. Cocina y revuelve durante 1 a 2 min. hasta que el queso se derrita y se mezcle.
- Agregue la sopa y los guisantes. Cocine por 5 minutos; revolviendo de vez en cuando.
- Escurre los fideos. Regrese a la cacerola. Agregue la mezcla de pollo y la mitad del queso cheddar rallado.
- Cocine hasta que el queso se derrita y la mezcla esté bien mezclada. Espolvorea con el queso restante.

## Galletas de guisantes verdes

### **Necesitarás:**

1 lata (15 oz) de guisantes dulces, escurridos    1 1/2 tazas de avena rápida    2 plátanos maduros    pizca de sal

### **Instrucciones:**

- Precaliente el horno a 350 grados F. Licúa todo junto en un procesador de alimentos hasta que se rompa.
- Vierta la mezcla sobre papel vegetal. Hornee las galletas de guisantes verdes durante 15 a 20 minutos o hasta que estén doradas.
- Dejar enfriar y endurecer durante 10 minutos y luego disfrutar.
- Guarde las galletas de guisantes verdes en el refrigerador y cómanlas dentro de los tres días.