

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

aTX353
.U5

GUISANTES PARTIDOS

*una buena selección para la familia
que desea economizar*

LOS GUISANTES PARTIDOS
Son Verdes o Amarillos



Los Guisantes Partidos ...

- nos dan energía
- ayudan a fortalecer los músculos y la sangre



USE GUISANTES PARTIDOS COCIDOS EN



SOPAS



GUISOS



ROLLOS DE CARNE MOLIDA

Guisantes Partidos Cocidos

Añada 1 taza de guisantes partidos (crudos) a 2 tazas de agua hirviendo. Hierva unos 2 minutos. Retire del fuego y deje tapado durante $\frac{1}{2}$ hora. Añada $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y caliente hasta que hierva. Baje el fuego y cocine lentamente durante 20 minutos ó hasta que se ablanden. No los revuelva. Rinde unas $2\frac{1}{2}$ tazas de guisantes partidos cocidos.

Sopa de Guisantes Partidos y Vegetales

1 papa (patata) grande	$\frac{1}{2}$ taza guisantes partidos crudos
2 zanahorias	1 cucharada grasa
2 rebanadas apio	1 cucharada sal
$\frac{1}{2}$ cebolla pequeña	Pimienta a gusto
8 tazas agua	$\frac{1}{2}$ col (repollo) mediana

Pique la papa, las zanahorias, el apio y la cebolla. Hierva el agua. Añada los guisantes partidos crudos, la grasa, la sal, la pimienta y los vegetales menos la col (el repollo). Cocine durante 45 minutos. Pique la col (el repollo). Añádalo a la sopa y cocine unos 15 minutos más. Rinde 6 porciones.

Guisantes Partidos con Tomates

$\frac{1}{4}$ taza tocino picado	1 cucharadita azúcar
1 cebolla pequeña	$2\frac{1}{2}$ tazas guisantes partidos cocidos
1 taza tomates cocidos ó enlatados	Pimienta a gusto

Fría el tocino hasta dorarlo. Pique la cebolla y añada al tocino. Cocine hasta que la cebolla se ablande. Agregue y revuelva los tomates, el azúcar, los guisantes partidos cocidos y la pimienta. Caliente la mezcla. Rinde 6 porciones.

Guisantes Partidos con Tocineta (Bacon)

3 pedazos tocineta (bacon)	1 taza queso en tajadas
$3\frac{3}{4}$ tazas guisantes partidos cocidos ($1\frac{1}{2}$ tazas guisantes partidos crudos rinde $3\frac{3}{4}$ tazas cocidos)	

Pique la tocineta y cocine hasta tostarla. Añada los guisantes partidos y el queso. Revuelva a fuego lento hasta que se caliente. Sirva inmediatamente. Rinde 6 porciones.

February 1971