

Chícharos en su vaina con limón, ajo y albahaca



Ingredientes:

- 1 chícharos en su vaina (guisantes dulces) sin tallo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Ralladura de 1 limón
- 1 diente de ajo mediano picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 6 hojas de albahaca fresca picadas fina

4 porciones

Vea las instrucciones al reverso.

**Seasonal
and Simple**

Un programa de extensión
de University of Missouri

Chícharos en su vaina con limón, ajo y albahaca, continuación

Instrucciones:

1. Hervir 6 tazas de agua. Agregar los chícharos y cocinar hasta que estén tiernos y aun crujientes, por 2 minutos aproximadamente.
2. Escurrir los chícharos, colocarlos en agua con hielo durante 30 segundos, volver a enjuagar y secar.
3. Calentar el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agregar la ralladura de limón y el ajo. Saltear hasta que el ajo esté suave pero no dorado por 2 minutos aproximadamente.
4. Agregar los chícharos, el jugo de limón y la albahaca. Mezclar para integrar y cocinar hasta que se caliente, por 1 a 2 minutos aproximadamente.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite marc.org/kcfresh para obtener más información y recetas.

