

Ensalada de Chicharos Partidos

Porciones 5

Ingredients:

- ½ taza chícharos partidos secos (verdes, amarillos o una combinación)
- 1½ taza agua o caldo (de cualquier sabor)
- 2 cebollas verdes, en rebanadas, o ¼ de taza de cebolla dulce, finamente picada
- 1 taza tomates, cortados en cubitos
- ¼ de taza perejil fresco, picado
- ¼ de taza aderezo italiano



Directions:

1. En una cacerola pequeña, combinar los chícharos partidos y agua o caldo. Caliente hasta que hiervan. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que los chícharos estén apenas tiernos pero que aún conservan su forma, 20 minutos. Escorra de ser necesario. Póngalos a un lado para enfriarse.
2. En un recipiente, combine los chícharos partidos cocidos, la cebolla, los tomates y el perejil. Añada el aderezo y mezcle ligeramente.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

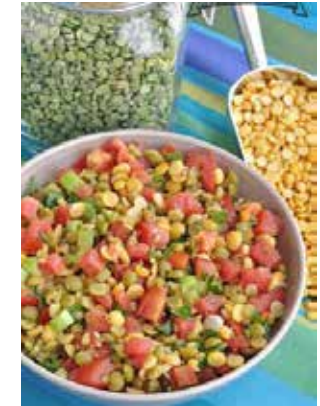
Nutrition Facts	
Serving Size (147g) Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 25
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 3g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 20%
Calcium 2%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Ensalada de Chicharos Partidos

Porciones 5

Ingredients:

- ½ taza chícharos partidos secos (verdes, amarillos o una combinación)
- 1½ taza agua o caldo (de cualquier sabor)
- 2 cebollas verdes, en rebanadas, o ¼ de taza de cebolla dulce, finamente picada
- 1 taza tomates, cortados en cubitos
- ¼ de taza perejil fresco, picado
- ¼ de taza aderezo italiano



Directions:

1. En una cacerola pequeña, combinar los chícharos partidos y agua o caldo. Caliente hasta que hiervan. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que los chícharos estén apenas tiernos pero que aún conservan su forma, 20 minutos. Escorra de ser necesario. Póngalos a un lado para enfriarse.
2. En un recipiente, combine los chícharos partidos cocidos, la cebolla, los tomates y el perejil. Añada el aderezo y mezcle ligeramente.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nutrition Facts	
Serving Size (147g) Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 25
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 3g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 20%
Calcium 2%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	