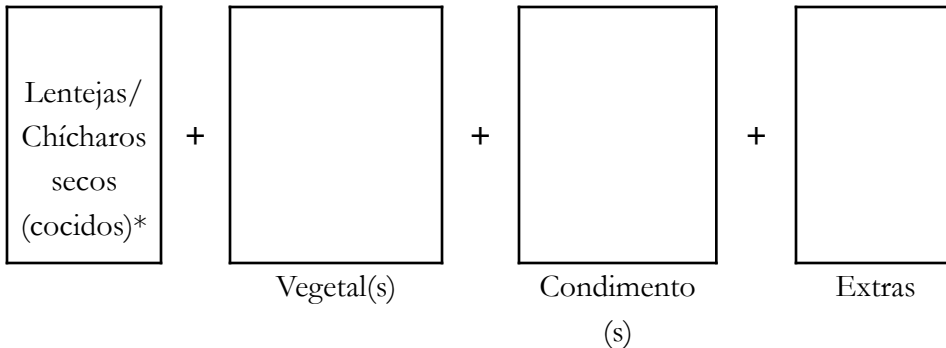


Recetas de lentejas/chícharos secos (split peas)



Ideas

Tomates en lata tomates frescos cebollin elotes de lata/congelados* chícharos congelados* brócolis congeladas* espinacas congeladas* pasas	Ajo aceite de oliva caldo sal pimienta jengibre comino curry albahaca	Granos cocidos (quínoa, mijo, arroz) o pastas (cous cous); fuentes adicionales de proteínas (queso)
---	---	---

*pase por agua
caliente en una
coladera por
varios minutos

Lentejas/ Chícharos secos	Método convencional (olla en la estufa) Tiempo aproximado de cocción (2 tazas secas)	Método de la arrocera (2 tazas de la arrocera*)
Lentejas	15 – 20 min.	45 minutos
Chícharos verdes secos	50 – 60 min.	30 minutos
Chícharos amarillos secos	30 – 45 min.	30 minutos

* Taza proveída con la arrocera (como ¾ taza de medir)