



## Chícharos con Ajonjolí



Rinde 6 porciones

### **Ingredientes:**

- 1 Libra de chícharos
- 1 Cda. de semillas de ajonjolí negras
- 2 Cdas. de aceite de ajonjolí color oscuro
- 1/2 Cda. de sal kosher.

Si los chícharos están muy duros para comerse crudos, sumérjalos en agua hirviendo por 5 minutos, desagüé, e inmediatamente después sumérjalos en agua fría antes de empezar con ésta receta.

Origen: Foodtv.

### **Preparación:**

Remueva los tallos de cada chícharo. Ponga los chícharos en un recipiente con el aceite y semillas de ajonjolí y sal kosher al gusto.  
Sirva a temperatura ambiente.

### **Información nutricional por 1 taza de porción:**

*Calorías 80, Grasa 5 gm  
Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg,  
Sodio 200 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 01/2010



## Chícharos con Ajonjolí



Rinde 6 porciones

### **Ingredientes:**

- 1 Libra de chícharos
- 1 Cda. de semillas de ajonjolí negras
- 2 Cdas. de aceite de ajonjolí color oscuro
- 1/2 Cda. de sal kosher.

Si los chícharos están muy duros para comerse crudos, sumérjalos en agua hirviendo por 5 minutos, desagüé, e inmediatamente después sumérjalos en agua fría antes de empezar con ésta receta.

Origen: Foodtv.

### **Preparación:**

Remueva los tallos de cada chícharo. Ponga los chícharos en un recipiente con el aceite y semillas de ajonjolí y sal kosher al gusto.  
Sirva a temperatura ambiente.

### **Información nutricional por 1 taza de porción:**

*Calorías 80, Grasa 5 gm  
Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg,  
Sodio 200 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 01/2010



## Chícharos con Ajonjolí



Rinde 6 porciones

### **Ingredientes:**

- 1 Libra de chícharos
- 1 Cda. de semillas de ajonjolí negras
- 2 Cdas. de aceite de ajonjolí color oscuro
- 1/2 Cda. de sal kosher.

Si los chícharos están muy duros para comerse crudos, sumérjalos en agua hirviendo por 5 minutos, desagüé, e inmediatamente después sumérjalos en agua fría antes de empezar con ésta receta.

Origen: Foodtv.

### **Preparación:**

Remueva los tallos de cada chícharo. Ponga los chícharos en un recipiente con el aceite y semillas de ajonjolí y sal kosher al gusto.  
Sirva a temperatura ambiente.

### **Información nutricional por 1 taza de porción:**

*Calorías 80, Grasa 5 gm  
Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg,  
Sodio 200 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 01/2010



## Chícharos con Ajonjolí



Rinde 6 porciones

### **Ingredientes:**

- 1 Libra de chícharos
- 1 Cda. de semillas de ajonjolí negras
- 2 Cdas. de aceite de ajonjolí color oscuro
- 1/2 Cda. de sal kosher.

Si los chícharos están muy duros para comerse crudos, sumérjalos en agua hirviendo por 5 minutos, desagüé, e inmediatamente después sumérjalos en agua fría antes de empezar con ésta receta.

Origen: Foodtv.

### **Preparación:**

Remueva los tallos de cada chícharo. Ponga los chícharos en un recipiente con el aceite y semillas de ajonjolí y sal kosher al gusto.  
Sirva a temperatura ambiente.

### **Información nutricional por 1 taza de porción:**

*Calorías 80, Grasa 5 gm  
Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg,  
Sodio 200 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 01/2010