

Summer Split Pea Salad

Serves 4

Ingredients:

- 2 cups green split peas, prepared
- 2 cups cherry tomatoes, cut in half
- 1 cup fresh, frozen, or canned corn kernels
- ½ cup red onion, diced
- ½ cup fresh parsley, chopped
- ¼ cup fresh basil, chopped
- 1 lemon, zested and juiced
- 2 tbsp olive oil
- 1 tbsp Dijon mustard
- 1 garlic clove, minced
- 1 tsp honey



Preparation:

1. Combine split peas, tomatoes, corn, red onion, parsley, and basil in a large bowl, tossing to combine ingredients.
2. In a small bowl, combine lemon zest and juice, olive oil, mustard, garlic, and honey, whisking to combine ingredients.
3. Add the dressing to the split pea mixture and toss to combine.

How to prepare dried split peas:

Begin by rinsing the dried split peas before use, looking through them for small stones and removing these. Then add split peas to a pot (they will grow 2-3 times their size so take this into consideration), covering with water in a 2-to-1 ratio (2 cups of water for every 1 cup of split peas). Bring to a boil then reduce to a simmer and cook for about 20 minutes, or until split peas are soft but not mushy. Store in the refrigerator for up to a week or freeze for up to 3 months.

Make it your own!

- Blend into hummus for added protein, fiber, and B-vitamins
- Try a split pea soup by adding ham, split peas, carrots, onion, celery, garlic, broth, thyme, salt, and pepper to a pot and simmering until combined
- Use in place of or in addition to meat for hamburger patties
- Add to soups, stews, and chilis to help thicken the recipe and increase the protein and fiber

Storage!

- ◇ Store leftovers in an airtight container the refrigerator for 2-3 days.

Summer Split Pea Salad

Serves 4

Ingredients:

- 2 cups green split peas, prepared
- 2 cups cherry tomatoes, cut in half
- 1 cup fresh, frozen, or canned corn kernels
- ½ cup red onion, diced
- ½ cup fresh parsley, chopped
- ¼ cup fresh basil, chopped
- 1 lemon, zested and juiced
- 2 tbsp olive oil
- 1 tbsp Dijon mustard
- 1 garlic clove, minced
- 1 tsp honey



Preparation:

1. Combine split peas, tomatoes, corn, red onion, parsley, and basil in a large bowl, tossing to combine ingredients.
2. In a small bowl, combine lemon zest and juice, olive oil, mustard, garlic, and honey, whisking to combine ingredients.
3. Add the dressing to the split pea mixture and toss to combine.

How to prepare dried split peas:

Begin by rinsing the dried split peas before use, looking through them for small stones and removing these. Then add split peas to a pot (they will grow 2-3 times their size so take this into consideration), covering with water in a 2-to-1 ratio (2 cups of water for every 1 cup of split peas). Bring to a boil then reduce to a simmer and cook for about 20 minutes, or until split peas are soft but not mushy. Store in the refrigerator for up to a week or freeze for up to 3 months.

Make it your own!

- Blend into hummus for added protein, fiber, and B-vitamins
- Try a split pea soup by adding ham, split peas, carrots, onion, celery, garlic, broth, thyme, salt, and pepper to a pot and simmering until combined
- Use in place of or in addition to meat for hamburger patties
- Add to soups, stews, and chilis to help thicken the recipe and increase the protein and fiber

Storage!

- ◇ Store leftovers in an airtight container the refrigerator for 2-3 days.



Ensalada de Guisantes de Verano

Sirve 4

Ingredientes

- 2 tazas de guisantes verdes partidos, preparados
- 2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 taza de granos de maíz frescos, congelados o enlatados
- ½ taza de cebolla morada, picada
- ½ taza de perejil fresco, picado
- ¼ de taza de albahaca fresca, picada
- 1 limón, rallado y exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de miel

Preparación:

1. Combinar los guisantes, los tomates, la maíz, la cebolla morada, el perejil y la albahaca en un tazón grande, revolviendo para combinar los ingredientes.
2. En un tazón pequeño, combine la ralladura y el jugo de limón, el aceite de oliva, la mostaza, el ajo y la miel, batiendo para combinar los ingredientes.
3. Agregue el aderezo a la mezcla de guisantes partidos y revuelva para combinar.



Como preparar los guisantes:

Comience enjuagando los guisantes secos antes de usarlos, buscando piedras pequeñas en ellas y retirándolas. Luego, agregue los guisantes partidos a una olla (crecerán 2-3 veces su tamaño, así que tenga esto en cuenta), cubriéndolos con agua en una proporción de 2 a 1 (2 tazas de agua por cada 1 taza de guisantes partidos). Deje hervir, luego reduzca a fuego bajo y cocine durante unos 20 minutos, o hasta que los guisantes partidos estén suaves pero no blandos. Guárdelo en el refrigerador hasta por una semana o congélelo por hasta 3 meses.

Hagalo suyo!

- Mézclelo con hummus para agregar proteínas, fibra y vitaminas B.
- Pruebe una sopa de guisantes, añadiendo jamón, guisantes, zanahorias, cebolla, apio, ajo, caldo, tomillo, sal y pimienta en una olla y cocine a fuego bajo hasta que se combinen.
- Úselo en lugar o además de la carne para hamburguesas.
- Agréguelo a sopas, guisos y chiles para ayudar a espesar la receta y aumentar el contenido de proteínas y fibra.

Como guardar:

- ◇ Guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador durante 2-3 días..



Ensalada de Guisantes de Verano

Sirve 4

Ingredientes

- 2 tazas de guisantes verdes partidos, preparados
- 2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 taza de granos de maíz frescos, congelados o enlatados
- ½ taza de cebolla morada, picada
- ½ taza de perejil fresco, picado
- ¼ de taza de albahaca fresca, picada
- 1 limón, rallado y exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de miel

Preparación:

1. Combinar los guisantes, los tomates, la maíz, la cebolla morada, el perejil y la albahaca en un tazón grande, revolviendo para combinar los ingredientes.
2. En un tazón pequeño, combine la ralladura y el jugo de limón, el aceite de oliva, la mostaza, el ajo y la miel, batiendo para combinar los ingredientes.
3. Agregue el aderezo a la mezcla de guisantes partidos y revuelva para combinar.



Como preparar los guisantes:

Comience enjuagando los guisantes secos antes de usarlos, buscando piedras pequeñas en ellas y retirándolas. Luego, agregue los guisantes partidos a una olla (crecerán 2-3 veces su tamaño, así que tenga esto en cuenta), cubriéndolos con agua en una proporción de 2 a 1 (2 tazas de agua por cada 1 taza de guisantes partidos). Deje hervir, luego reduzca a fuego bajo y cocine durante unos 20 minutos, o hasta que los guisantes partidos estén suaves pero no blandos. Guárdelo en el refrigerador hasta por una semana o congélelo por hasta 3 meses.

Hagalo suyo!

- Mézclelo con hummus para agregar proteínas, fibra y vitaminas B.
- Pruebe una sopa de guisantes, añadiendo jamón, guisantes, zanahorias, cebolla, apio, ajo, caldo, tomillo, sal y pimienta en una olla y cocine a fuego bajo hasta que se combinen.
- Úselo en lugar o además de la carne para hamburguesas.
- Agréguelo a sopas, guisos y chiles para ayudar a espesar la receta y aumentar el contenido de proteínas y fibra.

Como guardar:

- ◇ Guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador durante 2-3 días..