

Guisantes a la Menta

Aunque podemos encontrar guisantes o arvejas, como se les llaman en otros países, durante todo el año ya sean congelados o de lata, su temporada es la primavera (abril-mayo). Esta tierna legumbre es detestada por muchos, sobre todo por los más pequeños. Son buena fuente de **Proteínas vegetales, Fibra, Hierro, Vitaminas del Grupo B** y a diferencia de otras legumbres destacan también por su aporte, nada despreciable, de **Calcio y Magnesio**.

INGREDIENTES:

- 300g Guisantes tiernos (ya desgranados)
- 1 Cebolla
- 1 Ramita de menta fresca
- 2 Cucharadas soperas aceite de oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y picarla lo más fino posible.
2. En una olla rehogar a fuego muy lento la cebolla con el aceite hasta que esté transparente.
3. Agregar los guisantes (si son congelados, sin descongelar y adicionar 6 cucharadas soperas de agua), tapar y cocinar a fuego suave 3-6 minutos hasta que estén hechos.
4. Añadir la menta fresca, remover y dejar reposar tapado un par de minutos más.