

# LOS BROTES DE GIRASOL Y CHÍCHAROS

---

---

## Brotos de girasol

*Estos brotes crujientes con sabor a nueces brotan de las semillas de girasol aceite negro alrededor de 12 días después de sembrados, y se deben cosechar en esta etapa antes de que crezcan y den flores. Estos brotes contienen mucha de la grasa que beneficia al corazón, fibra y proteína vegetal que contienen las semillas de girasol, pero con menos calorías. También contienen vitaminas A, B, C y E, potasio y un alto contenido de calcio, magnesio y hierro.*



### Sugerencia para servirlos:

- ◆ Antes de comerlos, lave los brotes muy bien, rocíelos con aceite de oliva y un poco de sal de mar y sívalos como ensalada, un plato acompañante crujiente, o como base para pollo asado. También son excelentes en sándwiches.



## Brotos de chícharos

*Los brotes de chícharos son las hojas y zarcillos de la tradicional planta de chícharos de la huerta. Los brotes de chícharos se cosechan por lo general 2 a 4 semanas después de haber sido plantados, dependiendo de las condiciones climáticas, cuando sus hojas son tiernas, jóvenes y llenas de un sabor distintivo a chícharo. Los brotes de chícharos son ricos en vitaminas A y C y ácido fólico, y media taza contiene solo 14 calorías.*

### Sugerencia para servirlos:

- ◆ Antes de comerlos, enjuague bien los brotes en agua fría, escúrralos y déjelos secar. Agregue los brotes crudos a ensaladas verdes. Agréguelos a cualquier sopa o sofrito/salteado casi al final del tiempo de cocción.

### Escoja:

- ◆ Brotes de girasol y chícharos que luzcan frescos y crujientes, de un verde brillante y que no estén dañados.

### Evite:

- ◆ Los que estén marchitos, opacos o amarillentos.

### Guárdelas:

- ◆ Los brotes de girasol y chícharos son frágiles y es mejor usarlos uno o dos días después de haberlos cosechado o comprado. Consérvelos envueltos en toallas de papel dentro de una bolsa plástica y en el cajón de verduras del refrigerador.

# BROTOS DE SEMILLAS DE GIRASOL Y CHÍCHAROS

---

---

## Ensalada de girasol



Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

### Ingredientes

1/2 pimiento grande, cortado en rodajas delgadas  
6 onzas de brotes de semillas de girasol  
6 onzas de brotes de chícharos  
1 taza de rábanos, en rodajas  
1/3 taza de zanahoria rallada  
1/2 taza de semillas de girasol

### Aderezo

2 cucharadas de aceite de oliva (de preferencia) o aceite vegetal  
1 cucharada de jugo de naranja  
1 cucharada de vinagre de sidra  
2 cucharadas de ralladura de naranja, opcional  
1 cucharadita de miel o azúcar  
Sal y pimienta recién molida

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes, menos las semillas de girasol, en un tazón grande.
2. Justo antes de servir, agregue el aderezo a la ensalada y revuelva. Agregue las semillas de girasol. Para preparar esta receta en menos tiempo, sirva con su vinagreta favorita (vea otra receta en la página 61).

Notas: \_\_\_\_\_

---

En este recetario, el aceite de oliva es el preferido por su sabor. De ser necesario, lo puede sustituir con aceite vegetal.

# BROTOS DE SEMILLAS DE GIRASOL Y CHÍCHAROS

---

---

## Sopa de brotes de chícharos

Rinde: 4 porciones  
Tiempo de preparación:  
25 minutos

### Ingredientes

- 1 cebolla finamente picada
- 1 papa grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva  
(de preferencia) o aceite vegetal
- 4 tazas o (2 onzas) de brotes de chícharos
- 1 pinta de caldo de pollo



### Preparación

1. Caliente el aceite en una olla mediana. Agregue la cebolla y cocine durante 5 minutos o hasta que la cebolla se ponga transparente.
2. Agregue la papa y el caldo de pollo a la olla. Cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la papa esté blanda.
3. Con cuidado, vacíe el contenido de la olla en la licuadora y licue hasta que la mezcla esté suave. Agregue los brotes de chícharos y continúe licuando hasta que tenga una consistencia suave.
4. Regrese la mezcla de sopa a la olla y recaliente a fuego lento.
5. Sirva.

Notas: \_\_\_\_\_

---