



Snap Pea Medley

8 Servings • 1 Serving = 1 Cup

Tips on Peas



How To Store

Fresh peas should be stored in the refrigerator in a bag or can be frozen.



How To Use

Peas can be sautéed and cooked in soups and stews.



Health Benefits

Heart health & promotes healthy cholesterol levels & lowers risk of some cancers.

INGREDIENTS

- 2 Tablespoon olive oil
- 2 Tablespoon soy sauce
- 1 Tablespoon rice vinegar
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon ginger, ground
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 4 cups snap peas (optional cut in half)
- 1 ½ cup carrots, shredded
- 2 Tablespoons green onion, finely chopped
- 4 ½ cup cucumber
- ½ cup cilantro

DIRECTIONS

1. In a small bowl, combine oil, soy sauce, vinegar, garlic powder, ginger, salt, and pepper. Mix to combine.
2. Snap peas can optionally be cut in half.
3. In a large bowl, combine sugar snap peas and carrots
4. Cut the cucumber into half moons and add to the bowl.
5. Chop the cilantro and add to the bowl. Mix ingredients.
6. Add the dressing and mix until vegetables are evenly coated.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 Cup (186g)
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 460mg	20%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2.1mg	10%
Potassium 230mg	4%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank



FIND MORE RECIPES
SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes

This institution is an equal opportunity provider.

Ensalada De Guisantes Dulces

8 porciones • 1 porción = 1 taza

Consejos sobre los Guisantes



Como Almacenar

Los guisantes frescos se deben guardar en el refrigerador en una bolsa o se pueden congelar.



Como Usar

Los guisantes se pueden saltear y cocinar en sopas y guisos.



Beneficios para la Salud

Salud del corazón, promueve niveles saludables de colesterol y reduce el riesgo de algunos cánceres.

INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de salsa de soja
- 1 Cucharada de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de guisantes dulces (opcional, cortados a la mitad)
- 1 ½ tazas de zanahorias ralladas
- 2 Cucharadas de cebolla verde, finamente picada
- 4 ½ taza pepinos
- ½ taza de cilantro

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, combine el aceite, la salsa de soja, el vinagre, el ajo en polvo, el jengibre, la sal y la pimienta. Mezclar para combinar.
2. En un tazón grande, combine los guisantes dulces y las zanahorias.
3. Corta el pepino en medias lunas y añade al tazón grande.
4. Pica el cilantro y agrégalo al tazón grande. Mezclar ingredientes.
5. Agregue el aderezo y revuelva hasta que las verduras estén cubiertas uniformemente.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 Cup (186g)

Amount per serving
Calories 90
% Daily Value*

Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 460mg	20%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2.1mg	10%
Potassium 230mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.