

✓ PROTEIN PACKED

✓ FILLING

✓ EASY TO COOK AND
ADD TO MEALS

all about SPLIT PEAS

Yellow and green split peas are a good source of protein and an excellent source of fiber. Split peas are quick and easy to cook too!



Let's Get Cooking!

Cut down on prep time by cooking a batch of split peas and storing in the fridge or freezer to add to recipes all week long (see back side for cooking and storage instructions).



Pork and Pea Stew

Total time: 50 min

Serves: 4-6

- 1 ham hock
- 1 lb. ham, diced
- 1 lb. bacon, diced
- 2 cups dry split green peas, rinsed & drained (uncooked)
- 2 Tbsp cooking oil
- 1 onion, diced
- 4 celery stalks, diced
- 4 large carrots, diced
- 4 potatoes, diced
- 32 oz low sodium chicken broth or water
- 1 tsp salt
- 1 tsp black pepper

Heat large pot over medium heat. Add cooking oil. Once hot, add onion and sauté for 2 minutes. Add diced bacon. After 2 minutes, add carrots, celery, and potatoes to pot. Continue cooking until bacon begins to get crispy.

Add ham hock a diced ham. Cook for 2 more minutes. Stir in the dry green split peas, adding 1 tsp salt and 1 tsp pepper. Cook 2 more minutes. Add chicken broth (or water) until it covers the peas and vegetables. Bring to a boil. Then reduce heat to a simmer for 25-30 minutes. Stew is now ready to serve. Enjoy!



Sweet Pea Pancakes

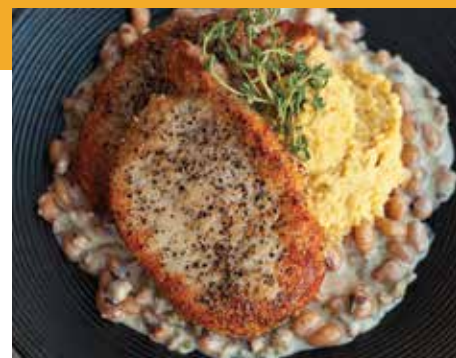
Total Time: 25 min (plus soaking time)

Yields: 8 pancakes

- 2 ½ cups pancake mix
- 1 cup water
- 1 cup split yellow peas (cooked and well drained; see back side for details)
- ¼ cup honey or brown sugar
- ½ tsp cinnamon
- ½ tsp vanilla extract
- ½ tsp salt
- ½ cup butter
- Optional Toppings:
syrup, jam, peanut butter

Add pancake mix to medium sized bowl. Slowly stir in water until well mixed. In a separate medium sized bowl, add yellow peas and mash with fork. Once well mashed, add 1 Tbsp butter, honey or brown sugar, cinnamon, vanilla, and salt. Mix until pureed. Add to pancake mix and stir until well blended.

Heat frying pan over medium heat. Add 2 Tbsp oil. Once heated, add ½ cup pancake mix at a time, forming pancakes. Cook for approximately 1 to 1 ½ minutes on each side. Remove from pan, add toppings and enjoy!



Pork Chops with Smashed Yellow Peas & Black Eyed Pea Gravy

Serves: 4

- 4 pork chops
- 2 Tbsp cooking oil
- 2 cups split yellow peas (cooked and drained; see backside for directions)
- ¼ cup + 2 Tbsp butter
- ¼ cup cream
- 1 onion, diced
- 1 can black eyed peas (do not drain)
- ⅓ cup flour
- 1 cup milk
- Salt & black pepper to taste

Place the cooked peas in a medium bowl and mash with a fork or potato masher. Once peas are smashed, stir in ¼ cup butter, cream, and ¼ tsp salt.

Heat pan with 2 Tbsp oil. Once hot, add pork chops seasoned with salt & pepper and cook to an internal temp. of 145°F approx. 4 min. per side. Remove from pan.

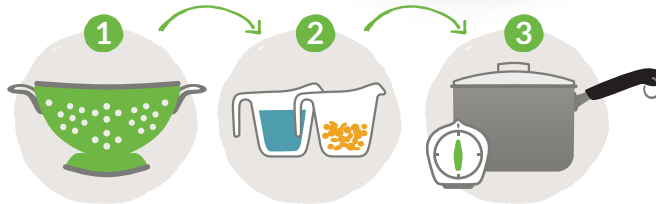
Add 2 Tbsp butter, onion, and black eyed peas to the pan, scraping the pan. Once onions soften, add flour, 1 tsp salt, 1 tsp pepper and stir until thickened. Slowly pour in the milk, stirring the entire time. Serve smashed peas and pork chops with gravy on top.


For more recipes visit: www.usapulses.org/TIPS

all about SPLIT PEAS



How to Cook Dry Split Peas

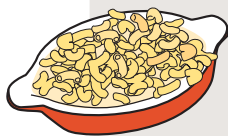


1. Rinse split peas with water—no need to soak!
2. Combine split peas and water, bring to a boil.
 For every cup of split peas, use 2 cups of water.
3. Simmer for 35-40 minutes.

TIP: ½ cup dry = 1 cup cooked

Easy Swaps

Not sure how to use split peas in your favorite recipes? Try these easy swaps for other common ingredients.



Mac and Cheese

Make mac and cheese healthier by adding protein and fiber. Just replace half of the cheese sauce with pureed split yellow peas.

REPLACE THIS

½ CHEESE OR CHEESE SAUCE

WITH THIS

COOKED SPLIT PEAS



Lasagna or Pasta Sauce

Replace half or all of the meat with cooked split peas. To improve texture, consider mashing the split peas before adding the sauce and your other ingredients.

½ OR ALL MEAT

COOKED SPLIT PEAS



Soups/Casseroles

Replace half the meat or grains with split peas to reduce cost and add filling fiber to your meals.

½ OR ALL MEAT OR GRAINS

COOKED SPLIT PEAS



For more recipes or information, please visit:
www.usapulses.org/TIPS or follow us on
 social media @USAPulses



How to Store

PANTRY

DRY SPLIT PEAS

Store Time: Up to 1 Year

If stored for longer, split peas may require longer cooking times to soften.

CANNED SPLIT PEAS (sealed)

Store Time: Several Years

TIP: Store dry and canned split peas in a dark, dry and cool place for lasting freshness.

REFRIGERATOR

COOKED OR CANNED SPLIT PEAS (opened)

Store Time: Up to 5 Days

Sealed in airtight container in cooking liquid or covered with water.

SOUPS, CHILI AND CURRIES

Store Time: Up to 5 Days

Store in sealed, airtight container.

FREEZER

COOKED SPLIT PEAS

Store Time: 6 Months

After split peas have cooled completely, drain any excess liquid and store in single-serving portions in sealed, airtight containers or freezer bags.

SOUPS, CHILI AND CURRIES

Store Time: 3-6 Months

Store in sealed, airtight container.

TIP: To thaw frozen split peas or meals, place in the refrigerator overnight to thaw, or warm over gentle heat just before eating.

✓ ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

✓ LLENADORES

✓ FÁCILES DE COCINAR Y DE AGREGAR A LAS COMIDAS

todo sobre LOS CHÍCHAROS

Los chícharos amarillos y verdes son una buena fuente de proteínas y una excelente fuente de fibra. ¡Los chícharos también son rápidos y fáciles de cocinar!



¡A cocinar!

Reduzca el tiempo de preparación cocinando una gran cantidad de chícharos y guárdelos en el refrigerador o congelador para agregarlos a las recetas durante toda la semana (consulte las instrucciones de cocción y almacenamiento en el reverso).



Estofado de Cerdo y Chícharos

Tiempo Total: 50 minutos; Porciones: 4

- 1 pierna de jamón
- 1 libra de jamón, cortado en cubitos
- 1 libra de tocino
- 2 tazas de chícharos verdes partidos secos, enjuagados y escurridos (sin cocinar)
- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 4 zanahorias grandes cortadas en cubitos
- 4 tallos de apio, cortados en cubitos
- 4 papas cortadas en cubitos
- 32 oz de caldo de pollo bajo en sodio o agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

Caliente una olla grande a fuego medio. Agregue aceite para cocinar. Una vez caliente, agregue la cebolla y saltee durante 2 minutos. Agregue tocino cortado en cubitos. Después de 2 minutos, agregue las zanahorias, el apio y las papas a la olla. Continúe cocinando hasta que el tocino comience a ponerse crujiente.

Agregue la pierna de jamón y el jamón cortado en cubitos. Cocine por 2 minutos más. Agregue los chícharos verdes partidos, añadiendo 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Cocine 2 minutos más. Agregue el caldo de pollo (o agua) hasta que cubra los chícharos y verduras. Deje hervir. Luego reduzca a fuego lento durante 25-30 minutos. El guiso ya está listo para servir. ¡Disfrútelo!



Panqueques Dulces de Chícharos

Tiempo Total: 25 minutos (más el tiempo de remojo); 8 Panqueques

- 2 ½ tazas de mezcla para panqueques
- 1 taza de agua
- 1 taza de chícharos amarillos partidos (cocidos y bien escurridos: consulte el reverso para más detalles)
- ¼ taza de miel o azúcar morena
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de mantequilla
- Ingredientes Opcionales:
jarabe, mermelada, mantequilla de maní

Agregue la mezcla para panqueques a un tazón mediano. Lentamente agregue agua hasta que esté bien mezclada. En otro tazón mediano, agregue los chícharos amarillos y muele con un tenedor. Una vez que estén bien molido, agregue 1 cucharada de mantequilla, miel o azúcar morena, canela, vainilla y sal. Mezcle hasta hacer un puré. Agregue a la mezcla para panqueques y revuelva hasta que esté bien mezclado.

Caliente la sartén a fuego mediano. Agregue 2 cucharadas de aceite. Una vez que está caliente, agregue ½ taza de la mezcla, formando los panqueques. Cocine por aproximadamente 1 a 1½ minutos por cada lado. Retire de la sartén, agregue los ingredientes y ¡a disfrutar!



Chuletas de Cerdo con Chícharos Amarillos Molidos y Salsa de Frijoles Carita

Porciones: 4

- 4 chuletas de cerdo
- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 2 tazas de chícharos amarillos partidos (cocidos y escurridos: consulte el reverso para más detalles)
- ¼ taza + 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de crema
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 1 lata de frijoles carita (no los escurra)
- 1/8 taza de harina
- 1 taza de leche
- Sal & pimienta negra a gusto

Coloque los chícharos cocidos en un tazón mediano y muele con un tenedor o un triturador de papas. Una vez que los chícharos estén molidos, agregue ¼ taza de mantequilla, crema y ¼ cucharadita de sal.

Caliente la sartén con 2 cucharadas de aceite. Una vez caliente, agregue las chuletas de cerdo sazonadas con sal y pimienta y cocine a una temperatura interna de 145° F, aproximadamente 4 minutos por lado. Retire de la sartén.

Agregue 2 cucharadas de mantequilla, cebolla y frijoles carita a la sartén, raspando la sartén. Una vez que las cebollas están blandas, agregue la harina, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta y revuelva hasta que espese. Vierta lentamente la leche, revolviendo todo el tiempo. Sirva el puré de chícharos y las chuletas de cerdo con la salsa.

todo sobre LOS CHÍCHAROS



Cómo Cocinar Chícharos Secos



1. Enjuague las chícharos con agua, ¡no necesita remojarlos!

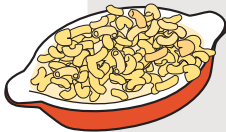
2. Mezcle los chícharos con agua y deje hervir.

Por cada taza de chícharos, use 2 tazas de agua. **CONSEJO:** ½ taza secos = 1 taza cocido

3. Cocer a fuego lento por 35-40 minutos.

Intercambios Fáciles

¿No está seguro de cómo usar las chícharos en sus recetas favoritas?
¡Pruebe estos intercambios fáciles!



Macarrones con Queso

Prepare macarrones con queso más saludables agregando proteínas y fibra. Sólo reemplace la mitad de la salsa de queso con puré de chícharos amarillos.



Lasaña o Salsa para Pastas

Reemplace la mitad o toda la carne con chícharos partidos cocidos. Para mejorar la textura, considere moler los chícharos antes de agregar la salsa y sus otros ingredientes.



Sopas/Guisos

Reemplace la mitad de la carne o granos con chícharos para reducir costos y agregar fibra llenadora a sus comidas.

REEMPLACE ESTO	CON ESTO
½ DE QUESO O SALSA DE QUESO	CHÍCHAROS COCIDOS
½ O TODA LA CARNE	CHÍCHAROS COCIDOS
½ ½ O TODA LA CARNE O GRANOS	CHÍCHAROS COCIDOS

Cómo Almacenar

DESPENSA

CHÍCHAROS SECOS

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 1 año
Si se almacena por más tiempo, los chícharos pueden necesitar tiempos de cocción más largos para que se ablanden.

CHÍCHAROS EN LATA (sellados)

Tiempo de Almacenamiento: Varios Años

CONSEJO: Guarde los chícharos secos y enlatados en un lugar oscuro, seco y frío para que se mantengan frescos.

REFRIGERADOR

CHÍCHAROS COCIDOS O ENLATADOS (abiertos)

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Sellado en un recipiente hermético con el líquido en que se cocinó o cubiertos con agua.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONGELADOR

CHÍCHAROS COCIDOS

Tiempo de Almacenamiento: 6 Meses
Después que los chícharos se hayan enfriado por completo, escurra cualquier exceso de líquido y guárdelos en porciones individuales en recipientes herméticos o bolsas selladas para el congelador.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: 3-6 meses
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONSEJO: Para descongelar los chícharos o las comidas congeladas, colóquelos en el refrigerador durante la noche o caliéntelos a fuego suave, justo antes de comer.