

Couscous with Peas and Onions

Makes 4 Servings.

Prep time: 25 minutes

Ingredients:

1 cup onion (finely chopped)

1/2 teaspoon sage (ground)

1 teaspoon olive oil

1 1/3 cups water

1 cup green peas (frozen)

1 cup couscous

1/2 salt (1/2 teaspoon, optional)

1. Combine oil and onions in heavy skillet.
2. Sauté for 5-10 minutes until lightly brown.
3. Add the peas, sage, water, couscous, and salt if desired.
4. Cover and cook on low for about 5 minutes or until peas are tender but still bright green and all of the water is absorbed.
5. Fluff with fork.



Nutrition information per serving: Calories 205, Carbohydrate 40g, Fiber 5g, Protein 8g, Total Fat 2g, Saturated Fat 0g, Sodium 40mg



Adapted from MyPlate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Cuscús con Guisantes y Cebollas

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

1 taza cebolla (picada en trozos pequeños)

1/2 cucharadita salvia molida

1 cucharadita aceite de oliva

1 1/3 tazas agua

1 taza guisantes (chícharos/arvejas) (congelados)

1 taza cuscús

1/2 sal (opcional)

1. Combine el aceite y las cebollas en una sartén pesada.
2. Sofría por 5 a 10 minutos, o hasta que se doren un poco.
3. Añada los chícharos, la salvia, el cuscús y la sal (opcional).
4. Cubra y cocine a fuego lento alrededor de 5 minutos, o hasta que los chícharos estén tiernos, pero aún luzcan verde brillante y hasta que toda el agua se haya evaporado.
5. Revuelva ligeramente con un tenedor.



Información nutricional por porción: Calorías 205, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 0g, Proteína 8g, Carbohidrato 40g, Fibra Dietética 5g, Sodio 40mg



Adaptación de: MyPlate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.