

### **Savory Green Pea Party Spread**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 6 servings **Total Time:** 20 minutes

#### **Ingredients:**

2 Tablespoons oil  
1 large onion, diced  
1 can (15 oz) peas, drained  
¼ cup pecans, coarsely chopped  
Salt and freshly ground black pepper to taste  
24 slices party rye or pumpernickel multi-grain bread

1. In medium skillet, heat oil over Medium-High heat.
2. Sauté onion until well-browned, about 8 minutes
3. Transfer onion to blender or food processor.
4. Add peas and pecans and puree until mixture is well combined but still has texture.
5. Season to taste with salt and lots of pepper.
6. Refrigerate at least 1 hour, up to 2 days, before using.
7. To serve, spread chilled pate on bread, or serve a ¼-cup scoop of pate on a bed of leafy green lettuce, accompanied by the bread.



Nutrition information per serving: Calories 218, Carbohydrate 30 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 6 g, Total Fat 9.3 g, Sodium 443 mg



*Adapted from: [FruitaAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitaAndVeggiesMoreMatters.org)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

### **Savory Green Pea Party Spread**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 6 servings **Total Time:** 20 minutes

#### **Ingredients:**

2 Tablespoons oil  
1 large onion, diced  
1 can (15 oz) peas, drained  
¼ cup pecans, coarsely chopped  
Salt and freshly ground black pepper to taste  
24 slices party rye or pumpernickel multi-grain bread

1. In medium skillet, heat oil over Medium-High heat.
2. Sauté onion until well-browned, about 8 minutes
3. Transfer onion to blender or food processor.
4. Add peas and pecans and puree until mixture is well combined but still has texture.
5. Season to taste with salt and lots of pepper.
6. Refrigerate at least 1 hour, up to 2 days, before using.
7. To serve, spread chilled pate on bread, or serve a ¼-cup scoop of pate on a bed of leafy green lettuce, accompanied by the bread.



Nutrition information per serving: Calories 218, Carbohydrate 30 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 6 g, Total Fat 9.3 g, Sodium 443 mg



*Adapted from: [FruitaAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitaAndVeggiesMoreMatters.org)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

### Crema Sabrosa de Chícharo

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 6 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

#### **Ingredientes:**

2 cucharadas de aceite  
1 cebolla grande, cortada en cubitos  
1 lata de chicharos (15 oz), escurridos  
¼ taza de nueces, bien picadas  
Sal y pimienta negra fresca al gusto  
24 rebanadas de pan centeno negro integral

1. En un sartén mediano, caliente el aceite a fuego mediano-alto.
2. Bata la cebolla hasta que esté bien dorada, unos 8 minutos.
3. Transfiérala cebolla a la licuadora.
4. Agregue los chicharos y nueces y puré hasta que esté bien mezclado, pero tenga textura.
5. Sazonar al gusto con sal y pimienta.
6. Refrigerar por lo menos 1 hora, hasta dos días, antes de servir.
7. Para servir, propague la crema fría en el pan, y servir ¼ cucharada de crema en una hoja de lechuga verde.

Nutrition information per serving: Calories 218 , Carbohydrate 30 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 6 g, Total Fat 9.3 g, Sodium 443 mg



Adaptado de: [FruitaAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitaAndVeggiesMoreMatters.org)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

### Crema Sabrosa de Chícharo

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 6 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

#### **Ingredientes:**

2 cucharadas de aceite  
1 cebolla grande, cortada en cubitos  
1 lata de chicharos (15 oz), escurridos  
¼ taza de nueces, bien picadas  
Sal y pimienta negra fresca al gusto  
24 rebanadas de pan centeno negro integral

1. En un sartén mediano, caliente el aceite a fuego mediano-alto.
2. Bata la cebolla hasta que esté bien dorada, unos 8 minutos.
3. Transfiérala cebolla a la licuadora.
4. Agregue los chicharos y nueces y puré hasta que esté bien mezclado, pero tenga textura.
5. Sazonar al gusto con sal y pimienta.
6. Refrigerar por lo menos 1 hora, hasta dos días, antes de servir.
7. Para servir, propague la crema fría en el pan, y servir ¼ cucharada de crema en una hoja de lechuga verde.

Nutrition information per serving: Calories 218 , Carbohydrate 30 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 6 g, Total Fat 9.3 g, Sodium 443 mg



Adaptado de: [FruitaAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitaAndVeggiesMoreMatters.org)  
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664