



# Sopa de chicharos/ arvejas partidas

Preparación: 15 min

Tiempo de cocción: 60-75 min

Rinde hasta 4

## Ingredientes

- 1/2 cebolla pequeña, picada
- 2 palitos de apio, cortado en rodajas finas
- 4 zanahorias, cortadas en rodajas finas
- 1 taza de chicharos/ arvejas partidas (Split peas) secos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 3 tazas de agua

### Complementos opcionales:

- Sal y pimienta negra al gusto
- Hueso de jamón

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Ponga el aceite de oliva en una olla grande, a fuego medio.
2. Añada la cebolla, las zanahorias y el apio. Sofría revolviendo con frecuencia durante 15 minutos o hasta que las verduras comiencen a dorarse y ablandarse.
3. Añada el caldo, el agua y los chicharos partidas. Añadir hueso de jamón si se utiliza. Tápelolo y póngalo a hervir. Una vez que hierva, baje el fuego a lento y ajuste la tapa para que la sopa quede cubierta sólo hasta la mitad.
4. Cocer a fuego lento durante 60 minutos o hasta que los chicharos estén blandos. Retirar el hueso de jamón, si se utiliza. Una vez que los chicharos estén blandos, utilice un machacador para triturar la mitad de los chicharos y las verduras. Añadir sal y pimienta al gusto si se desea
5. Mezcle, retire del fuego y sirva caliente.

Chicharos/arvejas partidos son chicharos secos que hay que cocer antes de comerlos. Suelen prepararse en sopas y guisos. Tienen un alto contenido de proteínas y fibra. Pueden encontrarse verdes o amarillos.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition  
dineforlife.org