



photo credit: J. Goforth

Photo and green bean recipe Credit: Laura Fuentes
Ranch recipe credit: J. Goforth

Harvest for Healthy Kids - Sugar Snap Peas

Roasted Sugar Snap Peas

Difficulty: Easy Time needed: 10 minutes Servings: 4

Sugar Snap Peas are often eaten raw, served with or without dip. This recipe is a super easy and delicious way to cook sugar snap peas. Because peas may become tougher towards the end of their storage time, cooking can be recommended for improved texture and flavor. Skagit sugar snap peas are typically available in spring and early summer, and again in the fall months. Take advantage of the local harvest for great flavor and nutrition!

INGREDIENTS

- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 teaspoon low-sodium soy sauce
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Wash peas in cold water, drain.
2. Preheat oven to 400°F. Lightly grease a large baking pan.
3. Place the sugar snap peas in a large bowl.
4. Sprinkle with oil, soy sauce, salt, and black pepper. Toss to coat sugar snap peas with seasonings.
5. Spread the peas onto the baking sheet.
6. Bake for 8 to 10 minutes. Stir a couple times while roasting.

Optional: Add lemon zest or 1T lemon juice in place of soy sauce

Kids in the Kitchen

Sugar Snap peas are a fun item to use in activities to help your child learn about nutrition, develop fine motor skills, counting, and more!

- Count the number of sugar snap peas that were included in the Harvest for Healthy Kids basket.

For a fun activity, use a plastic safety needle and string to create a snap pea bracelet or necklace: Tie one end of the string or ribbon to the plastic safety needle and tie a knot at the other end. String peas onto the necklace by poking them with the needle. Remove needle and tie both ends of string together to make a bracelet or necklace. *Now that your pea necklace is finished, it's time to wear it and eat it!*

- *Fun Fact: Did you know that beans are available colors other than green? There are many varieties of beans, and a range of colors including yellow, purple, red, green, and even striped!*



about 14 pods = 1 cup of sugar snap peas



How to Store Sugar Snap Peas

Sugar-snap peas

should last for up to 5 days after purchase. Refrigerate these beans unwashed and tightly wrapped in a plastic bag. Rinse peas under running water just before using. Tip: recently harvested peas are best for fresh eating. You can cook older peas as they may toughen toward the end of their storage time.



VIVAFARMS

The Family Farms to Healthy Kids project is based upon work that is supported by the USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed on this flyer are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S.D.A. WSU is an equal opportunity provider.



WSU EXTENSION
Skagit County



Cosecha para Niños Sanos - Chícharos Tiernos

Chícharos Tiernos Rostizados

Tiempo Necesario: 20 minutos

Porciones: 4

Los guisantes dulces se comen a menudo crudos, servidos con o sin salsa. Esta receta es una forma súper fácil y deliciosa de cocinar guisantes dulces. Debido a que los guisantes pueden endurecerse hacia el final de su tiempo de almacenamiento, se puede recomendar la cocción para mejorar la textura y el sabor. Los guisantes dulces Skagit generalmente están disponibles en primavera y principios del verano, y nuevamente en los meses de otoño. ¡Aproveche la cosecha local para obtener un gran sabor y nutrición!

INGREDIENTES

- 1 libra de chícharos tiernos
- 2 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de salsa de soya
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimient

INDICACIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua. Coloque los chícharos tiernos en un tazón grande. Precaliente el horno a 400°F
2. Mezcla con aceite, salsa de soya, sal y pimienta. Revuelva para cubrir bien.
3. Coloque los chícharos en una bandeja para hornear.
4. Pongalo a hornear por 8 a 10 minutos. Voltee los chícharos un par de veces mientras se rostizan.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Opcional: agregue ralladura de limón o 1 cucharada de jugo de limón en lugar de salsa de soya

Niños y Niñas en la Cocina

Los guisantes dulces son un elemento divertido para usar en actividades para ayudar a su hijo a aprender sobre nutrición, desarrollar habilidades motoras finas, contar y más.

- Cuente la cantidad de guisantes dulces que se incluyeron en la canasta Cosecha para niños saludables.

Para una actividad divertida, use una aguja de seguridad de plástico y una cuerda para crear una pulsera o collar de guisantes: ate un extremo de la cuerda o cinta a la aguja de seguridad de plástico y haga un nudo en el otro extremo. Ensarta guisantes en el collar pinchándolos con la aguja. Retire la aguja y ate ambos extremos de la cuerda para hacer una pulsera o un collar. Ahora que tu collar de guisantes está terminado, ¡es hora de ponértelo y comértelo!



14 vainas = 1 taza de guisantes dulces



Cómo Almacenar Chícharos Tiernos

Los guisantes dulces deben durar hasta 5 días después de la compra. Refrigere estos frijoles sin lavar y bien envueltos en una bolsa de plástico. Enjuague los guisantes con agua corriente justo antes de usarlos. Consejo: los guisantes recién cosechados son los mejores para comer frescos. Puede cocinar los guisantes más viejos, ya que pueden endurecerse hacia el final de su tiempo de almacenamiento.



VIVA FARM

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County