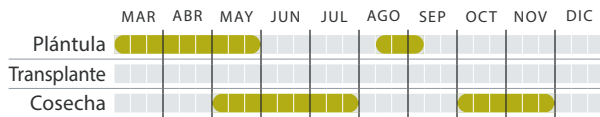


Todo sobre chícharos

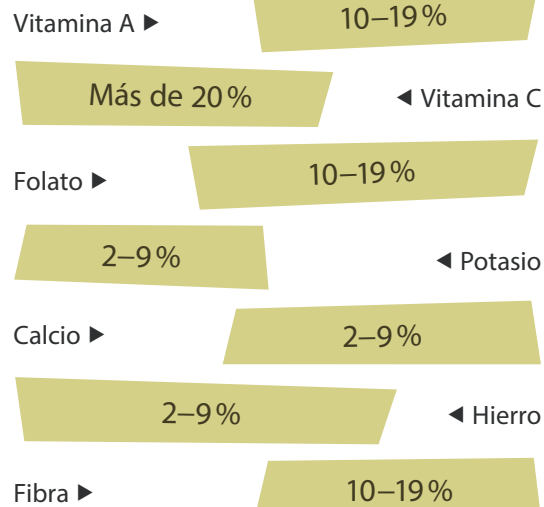
Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

Chícharos contienen nutrientes clave que benefician su salud. ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).



ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * ¡El estado de Washington cultiva tres tipos de chícharos! Los chícharos frescos y secos cultivados en el estado están llenos de vitamina C y proteínas.
- * Los chícharos son uno de los cultivos más antiguos y los seres humanos los comen desde hace más de 9,000 años.
- * Los chícharos y legumbres son excelentes plantas para las huertas porque toman nitrógeno del aire y lo fijan en el suelo. Esto ayuda a que crezcan las plantas futuras.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.



Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack. .

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 29, 2021

VERDES, SNOW Y SUGAR SNAP
CHÍCHAROS





Cómo elegir y preparar chícharos

- ❧ Elija vainas verdes que no sean demasiado grandes; los chícharos grandes pueden ser viejos y duros.
- ❧ Una libra de vainas de chícharo producirá aproximadamente 1 taza de chícharos (2 porciones).
- ❧ Los chícharos deben guardarse en el refrigerador y usarse dentro de 3 a 5 días.
- ❧ Pele los chícharos, luego cocine al vapor o hierva durante 5 minutos. O cocine los chícharos en la vaina y luego pélelos. Los chícharos sin cáscara se pueden agregar directamente a salteados, arroz hirviendo, sopas o guisos y se cocinarán junto con los demás ingredientes.
- ❧ A diferencia de los chícharos verdes, los chícharos tipo snow y sugar snap no necesitan ser pelados. Cómelos crudos, o cocínelos de 3 a 5 minutos.
- ❧ Si no dispone de chícharos frescos, los chícharos congelados son un buen sustituto.

Chícharos marinados

Rinde 3 porciones

- ½ libra de chícharos tipo sugar snap
 - ¼ de cebolla pequeña, en rodajas finas
 - 1 diente de ajo, picado
 - Pizca de azúcar
 - 1 cucharada de aceite
 - 1 cucharadita de jugo de limón amarillo
 - Pimienta negra, al gusto
- 1 Caliente una olla con agua hasta que hierva. Agregue los chícharos y escalde por 1 minuto.
 - 2 Escorra de inmediato y enjuague con agua fría.
 - 3 Coloque los chícharos en un tazón. Agregue el resto de los ingredientes. Mezcle suavemente.
 - 4 Refrigere, tapado, al menos 30 minutos antes de servir.

Ensalada de cuscús

Rinde 5 porciones

- ¾ de taza de cuscús seco
 - ½ taza de arándanos rojos secos
 - 1 taza de agua hirviendo
 - ½ tza. de aderezo italiano bajo en grasa
 - 1 pepino, pelado, sin semillas y cortado en cubitos (aproximadamente 1 taza)
 - 2 cebollas verdes, en rodajas
 - ¾ taza de chícharos sin cáscara, cocidos
 - ¼ de taza de pacanas tostadas (opcional).
- 1 Coloque el cuscús y los arándanos rojos en un tazón.
 - 2 Agregue agua hirviendo a la mezcla; cubra y deje reposar hasta que esté tibio. Revuelva con un tenedor.
 - 3 Agregue el aderezo para ensaladas y mezcle suavemente.
 - 4 Lave y prepare las verduras y pique las nueces.
 - 5 Agregue a la ensalada y revuelva ligeramente.

Adaptado de www.foodhero.org

Ensalada asiática de chícharos

Rinde 2 porciones

- 1 libra de chícharos tipo sugar snap
 - 1 manojo pequeño (aproximadamente 1/3 taza) de cilantro o perejil fresco
 - 1 cucharada de aceite
 - ¼ de cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
 - 2 cucharadas de vinagre de arroz
 - ¼ de cucharadita de sal
- 1 Caliente una olla con agua hasta que hierva. Agregue los chícharos y escalde por 2 minutos.
 - 2 Escorra de inmediato y enjuague con agua fría.
 - 3 Pique el cilantro o perejil.
 - 4 En un tazón mediano, mezcle el aceite, el vinagre y la sal. Bata para combinar.
 - 5 Agregue los chícharos el cilantro y el aderezo al tazón, mezcle para combinar.