



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Chícharos



Compre y Ahorre

- ✿ Elija chícharos frescos con vainas brillantes, firmes y de color verde intenso. Evite los chícharos magullados, amarillos o marchitos.
 - ✿ Encuentre chícharos locales en los mercados de agricultores o supermercados. En Oregón, pueden estar disponibles de mayo a septiembre.
 - ✿ Los chícharos congelados y enlatados están disponibles todo el año.
- ⇒ Use la etiqueta de precio unitario en los anaqueles de las tiendas para encontrar el mejor valor.
- ⇒ Use la etiqueta de Información Nutricional para encontrar guisantes bajos en sodio. Escurre y enjuague los chícharos enlatados para reducir aún más el sodio.

Los chícharos contienen muchos nutrientes, incluyendo fibra y vitaminas A y C.



Tipos de Chícharos

Chícharos verdes también se conocen como chícharos de jardín o desgranados. Los chícharos crecen en una vaina redondeada, pero se les quita la cáscara antes de comerlos crudos o cocidos.



Chícharos de nieve tienen vainas planas con pequeños chícharos adentro. La vaina entera se come cruda o cocida. Puede haber “cuerdas” duras a lo largo de los bordes que se pueden quitar antes de comer.



Chícharos tiernos también se conocen como chícharos dulces. La vaina es gruesa y redondeada con pequeños chícharos en el interior. La vaina entera se come cruda o cocida. Las cuerdas en los bordes se pueden quitar antes de comer, si lo desea.



Los chícharos son divertidos de cultivar. Visite FoodHero.org/es para obtener consejos sobre jardinería.

Almacene Bien Desperdicie Menos

- ✿ Refrigere chícharos frescos poco después de comprarlos o recolectarlos. Para obtener la mejor calidad, planee usarlos dentro de uno o dos días.
- Almacene en una bolsa o recipiente abierto para mantener el flujo de aire.
- Enjuague con agua fría de la

llave justo antes de usar.

- ✿ Congele los chícharos frescos para un almacenamiento más prolongado. Para obtener el mejor color y sabor, escalde primero y empaque en recipientes herméticos etiquetados. Planee usar dentro de 8 meses.
- ✿ Los chícharos enlatados son seguros para comer hasta 5 años después de la fecha “mejor antes de” si la lata no muestra golpes, oxidación o hinchazón.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute los Chícharos

Sopa de Chícharos Verdes

Ingredientes:

- 2 latas (15 onzas cada una) de **chícharos** (sin escurrir)
- 1 taza de **leche** sin grasa o al 1%
- 1 cucharadita de **consomé** (de cualquier sabor)
- 1 cucharada de **cebolla en polvo**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una cacerola mediana, caliente los chícharos con su líquido a fuego medio. A medida que los chícharos se calienten, macháquelos a la consistencia deseada con un tenedor o con un machacador de papas al grosor deseado.
3. Mientras revuelve, añada la leche, el consomé, la cebolla y el ajo en polvo y la pimienta si la desea. Deje cocinar a fuego lento por 15 minutos. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- Para una sopa más cremosa, combine los chícharos con su líquido y la leche en una licuadora o en un procesador de comida. Licúe hasta que esté cremosa y luego añada la mezcla a la cacerola.
- Para añadir más sabor, use cebolla fresca. Caliente 1 cucharadita de aceite vegetal en la cacerola sobre fuego medio. Añada ¾ de taza de cebolla picada. Cocínela hasta que la cebolla esté tierna. Añada los chícharos con su líquido y continúe con las instrucciones.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Visite
FoodHero.org/es
para obtener
recetas fáciles y
deliciosas con
los chícharos.

Chícharos a la Parmesana

Ingredientes:

- 1½ cucharaditas de **margarina** o **mantequilla**
- 3½ tazas de **chícharos** (frescos, congelados o enlatados, escurridos y enjuagados)
- 1½ cucharaditas de **jugo de limón amarillo**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- ⅓ de taza de **queso parmesano** rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente la margarina o mantequilla en un sartén mediano sobre fuego medio (325 grados F en un sartén eléctrico). Agregue los chícharos y cocine hasta que se calienten por completo. Caliente por 2 ó 3 minutos si son chícharos enlatados. Chícharos frescos y congelados tardarán aproximadamente 7 u 8 minutos.
3. Añada el jugo de limón amarillo y la pimienta. Espolvoree con el queso parmesano antes de servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables son más propensos a probarlos.

• Enséñeles a los niños a:

- juntar las herramientas de la cocina y los ingredientes necesarios para hacer una receta.
- escurrir y enjuagar chícharos enlatados en un colador.
- medir ingredientes.