



## PEAS

### **WHAT ARE PEAS?:**

Garden peas, or English peas, are a member of the legume family. Peas are actually the seeds of a plant and they grow inside of a pod. Peas are an excellent source of vitamin C and a good source of vitamin A, folate, fiber, and protein.



### **HOW TO SELECT PEAS:**

Peas are in season from May to October. Look for pods that are small to medium and bulging from the peas inside. Avoid pods that are cracked or limp. One pound of fresh pods will yield about 1 cup of peas. Peas are most commonly found year round in canned or frozen form. If using frozen or canned peas, look for those without sauces or added sodium.

### **HOW TO PREPARE PEAS:**

Begin by thoroughly washing the pods. Pinch off the ends of the pod and pull down on the string that runs down the side of the pod. This will open the pod and allow you to remove the peas. Defrost frozen peas and rinse canned peas before using.

**Fresh Peas:** Enjoy fresh peas right out of the pod as a simple, sweet snack or add them to your salad.

**Steamed Peas:** Lightly steam peas for a quick and easy side dish. Add your favorite seasonings after steaming.

**Peas in Dishes:** Add fresh, frozen, or canned peas to casseroles, soups, pasta dishes, omelets, and stir-fries. Peas add nutrients as well as a fun pop of color to your dish.

**Fresh Hummus:** Make a green hummus by adding peas to your hummus recipe. Add equal parts green peas and chickpeas with olive oil, lemon juice, salt, and desired seasonings to a blender or food processor and process until smooth. Use sliced veggies as dippers!

## GUISANTES/CHÍCHAROS

### **¿QUÉ SON LOS GUISANTES?:**

Los guisantes o los guisantes ingleses son familia de las leguminosas. De hecho los guisantes son las semillas de una planta y crecen dentro de una vaina. Los guisantes son una fuente excelente de vitamina C y una buena fuente de vitamina A, ácido fólico, fibra y proteína.

### **CÓMO SELECCIONAR LOS GUISANTES:**

Los guisantes están en temporada de mayo a octubre. Seleccione vainas de pequeñas a medianas y que tengan marcados los guisantes que están en su interior. Evite las vainas que estén agrietadas o flojas. Una libra de vainitas frescas producirá aproximadamente 1 taza de guisantes. Los guisantes se encuentran comúnmente durante todo el año enlatados o congelados. Si usa guisantes enlatados o congelados, seleccione aquellos que no tengan salsas o sodio añadido.

### **CÓMO PREPARAR LOS GUISANTES:**

Comience lavando muy bien las vainitas. Quite los extremos de las vainas y hale hacia abajo por la tira que se extiende por la parte lateral de la vainita. Esto hará que la vaina se abra y le permitirá extraer los guisantes. Descongele los guisantes congelados y enjuague los guisantes enlatados antes de usarlos.

**Guisantes Frescos:** Disfrute los guisantes frescos recién sacados de la vaina como una simple merienda dulce o añádalos a su ensalada.

**Guisantes al Vapor:** Para obtener una guarnición rápidamente, cocine ligeramente al vapor unos guisantes. Añada sus especias favoritas, después de pasarlos por el vapor.

**Platos con Guisantes:** Añada guisantes frescos, congelados, o enlatados a sus guisos, sopas, platos de pasta, tortillas de huevo, y sofritos. Los guisantes aportan nutrientes, al mismo tiempo que le sacan un color divertido a sus platos.

**Humus Fresco:** Prepare un humus verde agregando guisantes a su receta de humus. En una licuadora o un procesador de alimentos, coloque partes iguales de guisantes y garbanzos con aceite de oliva, jugo de limón, sal, y especias al gusto hasta que quede cremoso. ¡Use vegetales rebanados para untar!