

# Cosecha del mes



## Guisantes/Arvejas



### SABOREAR - CREAR - APRENDER

¡La Oficina de Educación del Condado de Humboldt preparó este paquete para que pueda hacer la "Cosecha del mes" con su familia!

1. **SABOREA** unos guisantes.
2. **CREA** un platillo con guisantes utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre los guisantes con la siguiente información.

### Hechos gratiosos

- Se dice que los guisantes son una de las hortalizas más antiguas. ¡La gente los ha estado comiendo por más de 10,000 años!
- Los guisantes se utilizan en las cocinas de todo el mundo, desde el curry indio hasta las sopas suecas y los salteados chinos hasta las albóndigas húngaras.
- Los guisantes son un cultivo de clima fresco y son perfectos para plantar en el jardín a fines de la primavera.
- Los guisantes son una buena fuente de proteína, ¡que te ayuda a desarrollar músculos!

### Tipos de guisantes

- Los guisantes verdes (también llamados guisantes de jardín o guisantes descascarados) se "pelan" o se quitan de la vaina antes de comerlos. La vaina es demasiado fibrosa para comer. Solo un pequeño porcentaje de los guisantes se vende fresco. La mayoría están enlatados, congelados o secos.
- Los guisantes de vaina comestible incluyen los guisantes de nieve y los guisantes dulces. Fueron creados específicamente para que las fibras de las vainas vayan en una dirección, ¡permitiendo que se mastiquen más fácilmente! Estos tipos de guisantes se comen principalmente frescos.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services



¿Está inscrito en CalFresh? ¡No olvide completar su informe semestral, también conocido como SAR 7! Llame al centro de llamadas de Eureka para verificar la fecha límite: 1-877-410-8809.