



Peas

Family Activity

1. Reserve three pea pods from the recipe for this activity.
2. Wash your hands and your child's hands with warm soapy water.
3. Ask your child to help you wash the pea pods in a clean bowl under cold running water and place on a clean plate or paper towel.
4. Place three clean paper towels or plates in front of you. Have your child use their finger tips to open one pea pod and count out loud the number of peas that that are inside.
5. Ask your child to place the pea on the first plate or towel. Write the number down on the paper towel or plate.
6. Continue opening and counting pods until all three have been counted and written down.
7. Next, ask your child to point to the pod that has the most peas inside and the least peas inside. Have them put the towels or plates in order from lowest to highest.

Reasons Why We Should Eat Peas

One serving of cooked green peas or pea pods provides:

- An excellent source of vitamin A, C, K, fiber, folate and iron.
- More than four grams of protein.
- An excellent on-the-go snack for you and your child.

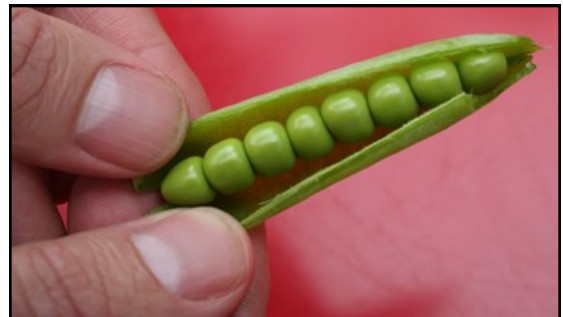
How to Select & Store Peas

There are three different types of peas that are found at the grocery store; garden peas, sugar snap peas and snow peas.

When selecting for:

- **garden peas:** look for peas that are firm and medium green in color.
- **snow peas:** look for peas that have a shiny texture and are flat shaped.
- **snap peas:** look for peas that are bright green in color, crisp and plump in shape.

It is always best to eat fresh peas on the day purchased. If this is not possible, unwashed and unshelled peas can be placed in a sealed bag or container in the refrigerator for a few days, to maintain its freshness and sweetness.



Chícharos



Razones por comer Chícharos

Una porción de chícharos cocidos o vainas de chícharos proporcionan:

- Un excelente fuente de vitamina A, C, K, fibra, folato y hierro.
- Más de cuatro gramos de proteína.
- Una excelente botana para usted y su hijo cuando estén de prisa.

Cómo Seleccionar y Guardar Chícharos

Hay tres diferentes tipos de chícharos que se encuentran en el mercado; chícharos de huerto, chícharos secos dulces y chícharos de china.

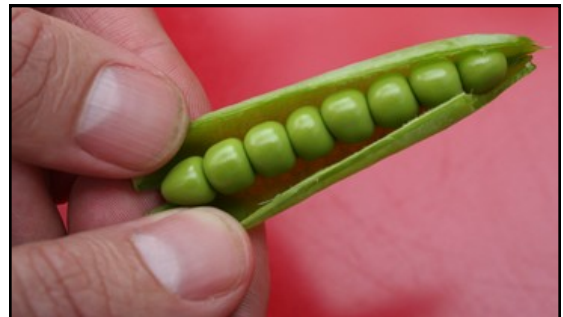
Cuando selecciona por:

- Chícharos de huerto: busque chícharos que son duros y del color verde.
- Chícharos de china: busque chícharos que contienen una textura brillante y son planos en forma.
- Chícharos secos dulces: busque chícharos que son brillantes en color verde, crespos y rollizos en forma.

Siempre es mejor comer chícharos frescos del día comprados. Si esto no es posible, chícharos sin lavar y con vainas pueden ser colocados en una bolsa sellada o en un contenedor en el refrigerador durante unos días para mantener su frescura y dulzura.

Actividad Familiar

1. Reserva tres vainas de chícharos de la receta para esta actividad.
2. Usted y su niño deben lavarse las manos con agua tibia y jabón.
3. Pida que su niño le ayude a lavar las vainas de chícharos en un tazón limpio bajo agua corriente frío y colocar en un plato limpio o en una toalla de papel.
4. Coloque tres toallas de papel o platos limpios delante de usted. Pida que su niño use sus dedos para abrir una vaina de chícharo y contar en voz alta el número de chícharos que se encuentran adentro.
5. Pida que su niño coloque el chícharo en el primer plato o toalla. Anote el número de chícharos en la toalla de papel o en el plato.
6. Continúe abriendo y contando las vainas hasta que los tres han sido contados y anotados.
7. Próximo, pida que su niño apunte a la vaina que contiene la mayoría de chícharos adentro y los chícharos de menos. Pida que su niño organice las toallas o platos en orden de menos a más chícharos.



Peas

Honey Glazed Pea Pods & Carrots

Preparation time: 15 minutes

Cook time: 15 minutes

Makes 4 servings

Ingredients

- 3 whole medium carrots
- 3 cups pea pods, any variety
- 3 tablespoons butter or margarine
- 1/2 teaspoon cornstarch
- 2 tablespoons honey

Materials

- Pot
- Saucepan
- Measuring spoons and cups
- Vegetable peeler
- Cutting board
- Colander
- Butter knife/Knife

Instructions

1. Wash your hands and your child's hands with warm soapy water.
2. Ask your child to assist you when washing the carrots and pea pods under cold running water while scrubbing the skins of the vegetables with their fingers.
3. Using a butter knife, ask your child to cut off the tops of the pea pods (under close supervision) and set aside.
4. Peel the carrots and thinly slice them and set aside.
5. Fill 1/4 of the pot with water and add in both pea pods and carrots.
6. Cook on medium-low heat for 6-8 minutes or until tender when pierced with a fork. Drain and set aside.
7. In a clean saucepan on medium-low heat, melt 3 tablespoons of butter with 1/2 teaspoon of corn starch.
8. Add cooked carrots and peas to saucepan.
9. Under supervision, ask your child to slowly add 2 tablespoons of honey and stir occasionally for 1-2 minutes.
10. Remove the glazed carrots and peas from heat.
11. Serve and enjoy!



Recipe adapted from <http://allrecipes.com/>



Chicharos

Chicharos y Zanahorias Con Meil

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocinar: 15 minutos

Receta sirve 4

Ingredientes

- 3 zanahorias, enteros
- 3 tazas de vainas de chícharos, cualquier variedad
- 3 cucharas de mantequilla
- 1/2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharas de meil

Materiales

- Olla
- Cacerolla
- Cucharas y Tazas para Medir
- Pelador
- Tabla de Cortar
- Colador
- Cuchillo de mantequilla/Cuchillo

Instrucciones

1. Lavarse las manos y de su niño con agua tibia y jabón.
2. Pida que su niño le ayude a lavar las zanahorias y vainas de chícharos bajo agua frío corriente mientras limpiando la piel con un cepillo de vegetal o con sus dedos.
3. Usando un cuchillo de mantequilla, pida que su niño corte las partes de arriba de las vainas de los chícharos (bajo supervisión) y colocarlos a un lado.
4. Pelar las zanahorias y cortar en pedazos delgados y colocar a un lado.
5. Llenar 1/4 de una olla con agua y agregar las vainas de chícharos y zanahorias.
6. Cocinar en fuego medio-lento por 6-8 minutos o hasta que estén blando cuando tocado con un tenedor. Desaguar y colocar a un lado.
7. En una cacerolla limpia, derretir 3 cucharas de mantequilla con 1/2 cucharadita de maicena en fuego medio-lento.
8. Agregar las zanahorias y chícharos cocidos en la cacerolla.
9. Bajo supervisión, pida que su niño le ayude agregar 2 cucharas de meil y mezclar por 1-2 minutos.
10. Remover las zanahorias y chícharos del fuego.
11. Servir y disfrute!



Receta adaptado por <http://Allrecipes.com>

Funding provided by



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Junio 2010