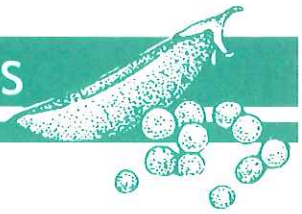
Chícharos



¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS
Mediados de junio a julio

CONSEJOS PARA COMPRAR
Las vainas de los chícharos deben ser de color verde y no muy regordetas (los chícharos grandes son viejos y duros). Las vainas chinas (vainas casi sin chícharos) o chícharos dulces, se comen con la vaina, crudos o cocidos. Aproximadamente 2 libras (900 gramos) de chícharos en sus vainas pueden alimentar a 4 personas (1 libra [medio kilo] rinde aproximadamente 1 taza). 1 libra de vainas chinas o chícharos dulces es suficiente para 4 personas.

ALMACENAMIENTO
Los chícharos deben guardarse en el refrigerador y usarse dentro de 3 a 5 días. También se pueden congelar.
Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN
Lave los chícharos con agua fría antes de usarlos. Se pueden cocer en sus vainas o se pueden pelar y luego cocer al vapor o hervir durante 5 minutos. También se pueden agregar directamente a sopas y estofados. Las vainas chinas o chícharos dulces tardan entre 2 y 3 minutos en cocerse.

NUTRIENTES PRINCIPALES
Ácido fólico para ayudar a prevenir defectos congénitos como espina bífida y enfermedades cardíacas.
Fibra para prevenir el estreñimiento.

RECETAS

Chícharos con mantequilla de ajonjolí

1 1/2 libras (675 gramos) de chícharos frescos en sus vainas
o 2 tazas de chicharos frescos
1/4 taza de margarina o mantequilla
1 cucharada de ajonjolí
1 cucharadita de azúcar
1/4 cucharadita de sal

Pele los chícharos si están en sus vainas. Cuézalos al vapor o en una pequeña cantidad de agua hirviendo, 5-7 minutos. Escúrralos. Cueza los ingredientes restantes a media llama; revolviendo constantemente, hasta que estén dorados; vierta sobre los chícharos. 4 porciones.

Vainas a la polinesia

1/2 libra (225 gramos) de vainas chinas
1 lata (8 1/4 onzas) de piña en trozos, escurrida
1 cucharada de margarina o mantequilla

Lave las vainas, retire las puntas y los tallos.
Cueza al vapor o hierva en 1 taza de agua hasta que estén a punto, unos 2-3 minutos. Escúrralas.
Caliente la piña con la margarina en una cacerola de1 litro. Agregue las vainas; mezcle y caliente. Rinde 4 porciones.

Chícharos dulces marinados

1 libra (medio kilo) de chícharos dulces
12 cebollines, en rebanadas delgadas
1 diente de ajo, machacado
una pizca de azúcar
1/4 taza de aceite vegetal (aceite de oliva de ser posible)
pimienta negra al gusto

En una olla de agua hirviendo agregue los chícharos y cuézalos durante 1 minuto. Escúrralos y enjuáguelos con agua fría. Coloque los chícharos en un tazón, agregue la cebolla, el ajo, el azúcar, el aceite y la pimienta. Mezcle suavemente. Refrigere tapado por lo menos 30 minutos.
6 a 8 porciones.

Department of Health & Family Services
Division of Public Health PPH 40010S (05/00)