



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Compra\$ y Ahorro\$

Los chícharos frescos pueden costar menos y pueden tener un sabor más fresco cuando están en temporada desde mayo hasta mediados de julio.

⇒ Para no desperdiciar solo compre lo que usted necesite, ya que los chícharos frescos solo duran unos pocos días en el refrigerador.

Los chícharos congelados y los enlatados están disponibles todo el año.

⇒ Para pagar el mejor precio, compre chícharos congelados empacados en una bolsa grande que pueda volver a sellar, o divídalos en porciones y congélelos en bolsas o recipientes más pequeños.

⇒ Escoja chícharos enlatados bajos en sodio. Lea la etiqueta de la lata para buscar los que tengan menos sodio. Enjuáguelos y escúrralos para disminuir el sodio aun más.

Los chícharos tipo sugar snap y tipo snow pueden ser menos costosos en el mercado de los agricultores.

Información Básica de los Chícharos

Los chícharos son una buena fuente de vitaminas A y C.



Los chícharos se pueden disfrutar todo el año frescos, congelados o enlatados.

Tipos de Chícharos

Chícharos verdes (chícharos de jardín) – Estos chícharos crecen en una vaina, pero para cocinar o comer se les quita la vaina. Los chícharos verdes frescos deben verse rellenos y sentirse firmes y no deben sonar como si estuvieran sueltos dentro de la vaina. Los chícharos verdes se pueden encontrar frescos, congelados o enlatados.



Chícharos tipo snow (chícharos chinos en vaina) – Estos deben ser planos con chícharos muy pequeños dentro de la vaina. La vaina y los chícharos se comen juntos. Generalmente se consiguen frescos o congelados.



Chícharos tipo sugar snap (o simplemente snap) – Estos chícharos tienen una vaina rellena y gruesa con chícharos por dentro. Ambos, la vaina y los chícharos, se comen juntos. Estos chícharos son crujientes y se quiebran como los ejotes cuando se doblan. Generalmente se consiguen frescos o congelados.



*Almacenar Bien
Desperdiciar Menos*



- Refrigere los chícharos frescos tan pronto como los recoja o los compre. Almacénelos en una bolsa abierta o un recipiente sin sellar. Deben durar por más o menos 3 días.
- Los chícharos congelados duran en el congelador hasta por 8 meses. Manténgalos en una bolsa para congelar que se pueda volver a cerrar, o en un recipiente para que así usted pueda usar la cantidad que necesite y mantener el resto congelado.
- Los chícharos enlatados duran 2 años o más.

Cocinando con 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 **caldo de pollo o vegetal** granulado (bouillon)
- 1 cucharada de **cebolla en polvo**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ cucharadita de **pimienta** (opcional)

Instrucciones:

1. En una sartén mediana, caliente los chícharos con el líquido a fuego medio. Cuando estén tibios, macháquelos a la consistencia deseada con un tenedor o con un machacador de papas.
2. Revolviendo añada la leche, el caldo granulado, la cebolla y el ajo en polvo y si lo desea, la pimienta. Déjela cocinar a fuego lento por 15 minutos. Sirva caliente.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

Para una sopa más cremosa, combine los chícharos con el 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 sartén.

¡Ensaye usando cebolla en su estado natural para un mejor sabor! Caliente en la sartén a fuego medio 1 cucharadita de aceite vegetal. Añada ¾ de taza de cebolla picada. Cocinela hasta que esté tierna y añádale los chícharos con el líquido.

Para recetas fáciles y sabrosas con chícharos, visite FoodHero.org/es

Chícharos a la Parmesana

Ingredientes:

- 1½ cucharaditas de **mantequilla o margarina**
- 3½ tazas de **chícharos** (más o menos 2 latas de 14.5 onzas cada una, ya escurridas o 16 onzas de chícharos congelados)
- 1½ cucharaditas de **jugo de limón**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- ½ taza de queso **parmesano rallado**

Instrucciones:

1. Caliente la mantequilla o margarina en una sartén mediana a fuego medio (300 grados si es sartén eléctrica). Añada los chícharos y cocínelos de 2 a 3 minutos o hasta que los chícharos se calienten por completo.
2. Añada el jugo de limón y la pimienta y revuelva bien. Rocíele el queso parmesano y sírvalo caliente.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas: ¡Pruebe con otros tipos de queso o una mezcla de ellos!

Ideas Rápidas

- ❁ Las ensaladas de verdura quedan muy bien cuando se les añade chícharos.
- ❁ Pruebe chícharos tipo sugar snap con una crema para untar baja en grasa.
- ❁ Añada chícharos a un delicioso arroz integral o a un pilaf de cebada.
- ❁ Añada chícharos frescos o congelados a su receta de pasta favorita.
- ❁ Use chícharos tipo snow mezclados con otras verduras y pollo o tofu para hacer un salteado.