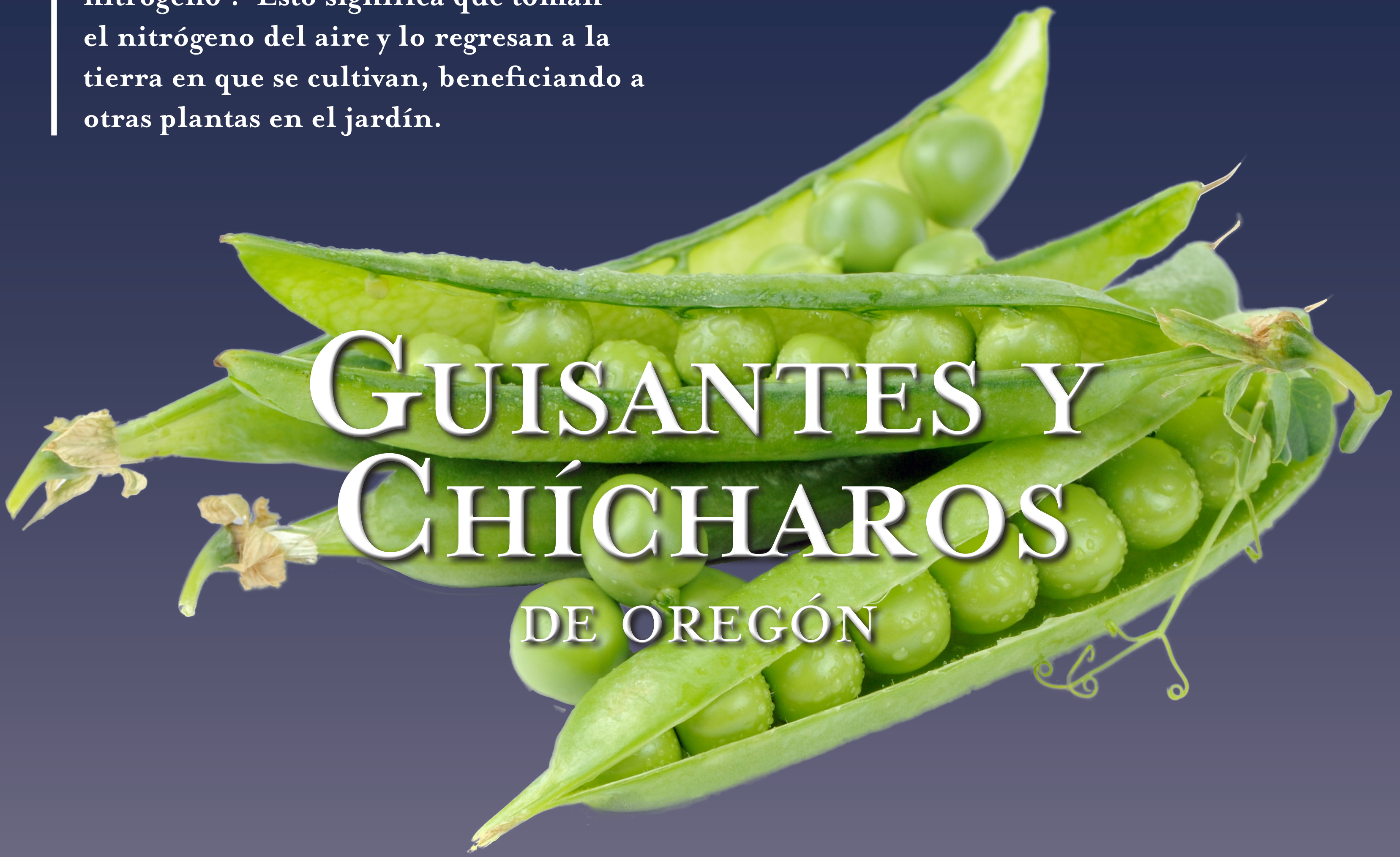


Thomas Jefferson, el tercer Presidente de los Estados Unidos, cultivó más de 30 variedades diferentes de chícharos en su jardín.

Los chícharos son 'fijadores de nitrógeno'. Esto significa que toman el nitrógeno del aire y lo regresan a la tierra en que se cultivan, beneficiando a otras plantas en el jardín.



# GUISANTES Y CHÍCHAROS DE OREGÓN

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS CHÍCHAROS:

- ~ Los chícharos son una excelente fuente de vitamina A, la cual es buena para la vista.
- ~ Los chícharos también son una excelente fuente de vitamina C, la cual ayuda al cuerpo a combatir infecciones.
- ~ Los chícharos añaden fibra a su dieta alimenticia.

Los chícharos fueron encontrados en las tumbas egipcias de los faraones y se piensa que han existido desde los años 3800 AC - 3600 AC.



Hay 2 tipos de chícharos, los de vainas comestibles y los chícharos verdes con cáscara.



Los guisantes comestibles tipo "snow" y "snap" (chícharos chinos) se comen con su vaina cruda o cocinada. En botánica las vainas de los chícharos tipo "snow" y "snap" son el fruto.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extensión Servicio) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



A los chícharos verdes se les quita la vaina y se pueden comer crudos o cocinados.

