

# GUISANTES Y CHÍCHAROS

## DE OREGÓN

### CULTIVADOS PARA ESCUELAS

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.



#### 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.



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