



PEAS



NUTRITION

- *Vitamin A:* helps with seeing at night and helps the immune system.
- *Vitamin C:* helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- *Fiber:* helps reduce blood cholesterol levels and may lower your risk of heart disease.



SELECTION

- Select peas that are firm, bright green and medium-sized pods. Shelled peas should be plump but not large. Avoid pea pods with any sign of decay or softness.



STORING

- Store in the vegetable drawer or a plastic bag in the refrigerator to keep from drying out.



CLEANING

- Always wash before using, even if shelling peas.



PREPARING

- Shell peas right before using.
- Peas can be eaten raw or cooked.
- Peas can be steamed, sautéed, or stir-fried quickly to maintain the bright green color and Vitamin C in them.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

CREAMY POTATOES & PEAS

6-8 red potatoes cubed

1/4 c. flour

salt and pepper to taste

3-4 Tbsp. butter

1 c. milk or to taste

1 c. peas fresh or frozen

1. Boil potatoes in salted water until just done/fork tender, approximately 10-15 minutes. Drain and set aside.
2. In a medium-sized saucepan, melt butter over medium heat.
3. Slowly add flour, stirring, until flour/butter mixture becomes doughy (you may not need all the flour).
4. Slowly add milk, whisking constantly until mixture becomes smooth and creamy. You want it to be a gravy consistency so add more milk if it seems too thick. Add salt and pepper, to taste.
5. Add peas and bring to a slight simmer.
6. Carefully fold creamy mixture into potatoes until potatoes become well covered and serve!





CHÍCHAROS

(Peas)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- **Vitamina A:** mejora la visión nocturna y ayuda al sistema inmunológico.
- **Vitamina C:** ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.
- **Fibra:** ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede disminuir su riesgo de enfermedades cardíacas.



CÓMO SELECCIONAR

- Escoja chícharos que estén firmes, de color verde brillante y con vainas que sean de tamaño mediano. Los chícharos pelados deben estar gorditos, pero no grandes. Evite elegir vainas con signos de podredumbre o puntos blandos.



CÓMO SE LAVA

- Lave siempre antes de usar, incluso si los va a pelar.



CÓMO SE PREPARA

- Pele los chícharos justo antes de usarlos.
- Los chícharos se pueden comer crudos o cocidos.
- Los chícharos se pueden cocinar al vapor, saltar o freír rápidamente para mantener el color verde brillante y la vitamina C.



CÓMO SE CONSERVA

- Conserva en el cajón para verduras o en una bolsa de plástico en el refrigerador para evitar que se sequen.



Para más información:
<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

PAPAS A LA CREMA DE CHÍCHAROS

Entre 6 a 8 papas rojas cortadas en cubos
 1/4 taza de harina
 Sal y pimienta al gusto

Entre 3 a 4 cucharadas de mantequilla
 1 taza de leche o al gusto
 1 taza de chícharos frescos o congelados

1. Hierva las papas en agua con sal hasta que estén listas/suaves cuando las pinche con un tenedor, unos 10 a 15 minutos. Escorra y póngalas a un lado.
2. En una cacerola mediana, derrita la mantequilla a fuego medio.
3. Agregue poco a poco la harina, y remueva hasta que la mezcla de harina/mantequilla se vuelva pastosa (es posible que no necesite toda la harina).
4. Agregue poco a poco la leche, y bata constantemente hasta que la mezcla se vuelva suave y cremosa. La idea es obtener una textura de salsa, así que agregue más leche si le parece demasiado espesa. Agregue sal y pimienta al gusto.
5. Agregue los chícharos y cocine a fuego lento.
6. ¡Incorpore con cuidado la mezcla cremosa a las papas hasta que las papas estén bien cubiertas y ya están listas para servir!

