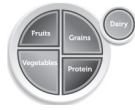




PEAS



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



CLEANING

- Always wash before using, even if shelling peas.



STORING

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



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!





CHICAROS



NUTRICIONALES

- **Vitamina A:** ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmunológico.
- **Vitamina C:** ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.
- **Fibra:** ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.



SELECCIÓN

- Seleccione guisantes que sean firmes, de color verde brillante y medianas. Los guisantes con cáscara deben ser rollizos, pero no grandes. Evite las vainas de guisantes con cualquier signo de caries o suavidad.



CÓMO SE GUARDA

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



CÓMO SE LAVA

- Siempre lave antes de usar, incluso si está desgranando guisantes.



CÓMO SE PREPARAN

- Guisantes de Shell justo antes de usar.
- Los guisantes se pueden comer crudos o cocidos.
- Los guisantes se pueden cocinar al vapor, salteados o salteados rápidamente para mantener el color verde brillante y la vitamina C en ellos.



para más información:

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

CREMA PATATAS Y GUISANTES

6-8 papas rojas en cubos

3-4 cucharadas. mantequilla

1/4 c. harina

1 c. leche o al gusto

sal y pimienta al gusto

1 c. guisantes frescos o congelados

1. Hierva las papas en agua con sal hasta que estén listas / tenedor, aproximadamente 10-15 minutos. Escurrir y apartar.
2. En una sartén de tamaño mediano, derrita la mantequilla a fuego medio.
3. Agregue lentamente la harina, revolviendo, hasta que la mezcla de harina y mantequilla se vuelva pastosa (puede que no necesite toda la harina).
4. Desea que sea una consistencia de salsa, así que agregue más leche si parece demasiado espesa. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. Agregue los guisantes y cocine a fuego lento.
6. Con cuidado, dobla la mezcla cremosa en las papas hasta que las papas estén bien cubiertas y sirva.

