



GUISANTES DE OREGÓN CULTIVADAS PARA ESCUELAS

NUTRIENTES QUE CONTIENEN LOS GUISANTES

Una taza de guisantes o de guisantes en la vaina es una fuente excelente de **vitamina C** y **vitamina A**. La vitamina A ayuda a preservar la buena visión, combatir infecciones y mantener la piel saludable.

CULTIVADOS EN OREGÓN

Oregón produce más de 31,000 toneladas de guisantes cada año y es el cuarto cultivo más grande en los Estados Unidos. En Oregon State University se desarrollaron variedades populares de guisantes que son perfectas para cultivar en Oregón, como el guisante Oregon Trail y los mollares de Oregón.

Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

■ Comer una variedad de frutas y verduras coloridas puede ayudar a que su familia se mantenga sana y se sienta bien. ■ Coma guisantes de Oregón todo el año. ■ Añada guisantes tirabeques o mollares frescos o congelados a su plato de pasta favorito. ■ Pruebe los guisantes verdes en sopas o cocínelos a fuego lento con hongos.



El color verde brillante de los guisantes de Oregón nos dice que el verano está en camino.

LA COCINA DE OREGÓN

¡Rápida y fácil!

Haga un sabroso pilaf de guisantes. ■ Cocine arroz integral o cebada de acuerdo con las instrucciones del envase. ■ Añada guisantes congelados previamente descongelados al arroz o la cebada cocidos. ■ Condimente con un poco de queso rallado y hierbas.

Pollo al sésamo con ajíes dulces y guisantes mollares

INGREDIENTES	
1 cucharada de semillas de sésamo	1 ají dulce verde mediano, picado
aerosol antiadherente para cocinar	3 cucharadas de salsa de soja de bajo contenido de sodio
1 libra de pechugas de pollo sin huesos ni piel, cortadas en tiritas	2 cucharadas de agua
2 tazas de guisantes mollares, recortados	1-1/2 cucharaditas de azúcar negra compactada
1 ají dulce rojo mediano, picado	1/4 cucharadita de jengibre molido
	2 cebollas de verdeo, en rodajas
	2 tazas de arroz integral cocido

INSTRUCCIONES

- Colocar las semillas de sésamo en una sartén antiadherente grande; cocinar por 2 minutos sobre fuego moderado-alto hasta que estén ligeramente doradas. Retirar de la sartén y dejar a un lado.
- Cubrir la misma sartén con el aerosol antiadherente para cocinar. Añadir el pollo; cocinar, revolver durante unos 10 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Añadir los guisantes mollares y los ajíes; cocinar a fuego alto sin dejar de revolver durante 3 a 4 minutos más, hasta que las verduras estén tiernas pero crocantes.
- En un recipiente pequeño, combinar la salsa de soja, el agua, el azúcar negra y el jengibre; añadir la mezcla a la sartén. Cocinar durante 5 minutos a fuego moderado-alto. Rociar con las semillas de sésamo y las cebollas de verdeo.

Servir 3/4 tazas de la mezcla de pollo sobre 1/2 taza de arroz integral.

PORCIONES POR RECETA: 4, CALORÍAS: 293, GRASA TOTAL: 6 G, SODIO: 470 MG, CARBOHIDRATOS: 28 G, PROTEÍNAS: 30 G

Esta receta fue proporcionada por Network for a Healthy California, Champions for Change, http://www.cachampionsforchange.net/en/docs/Dinner/ALL_dinner.pdf

CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años y más
Varones	2 1/2 – 5 tazas por día	4 1/2 – 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 – 5 tazas por día	3 1/2 – 5 tazas por día

Si hace una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día. Visite mypyramid.gov para obtener más información.



OBTENGA MAS INFORMACIÓN: Visite los Programas de nutrición de niños del Departamento de Educación de Oregon en www.ode.state.or.us/services/nutrition. Busque el Programa de Oregon "De la granja a la escuela y al jardín escolar" (Oregon Farm To School and School Garden Program) bajo los temas asociados.

Especialmente para niños

Encuentre su camino por el laberinto de frutas y verduras

En cada parada, escriba el nombre o dibuje la fruta o verdura que comió en esa comida.



Collage de ensalada

Busque en los folletos o las revistas de la tienda de comestibles fotos o dibujos de alimentos que pueden ser parte de una ensalada. Recuerde que las ensaladas pueden tener más que lechuga. Añada foto o dibujos de frutas, verduras y frijoles a su ensalada. ¿No puede encontrar la foto o el dibujo de la fruta o verdura que está buscando? Dibújela usted. Pegue las fotos o dibujos de su ensalada en un papel grueso.



Encuéntrelos aquí

Los guisantes se cultivan en todo el estado de Oregon.

- Hay guisantes de Oregon frescos de mayo a mediados de julio.
- Búsquelos en su Mercado Agrícola o pídalos en la tienda de alimentos de su zona.
- Los guisantes de Oregon congelados se pueden obtener durante todo el año.



¡A MOVERSE!

Ponga los pies sobre el suelo y comience a caminar. Sus pies se lo agradecerán, su corazón se lo agradecerá y la naturaleza se lo agradecerá por ayudar a reducir la contaminación del aire.

SUGERENCIAS

Guisantes, guisantes mollares y tirabeques



SELECCIÓN

- Los guisantes frescos en su vaina deben ser carnosos y firmes, y no tener guisantes sueltos adentro que hagan ruido.
- Los mollares deben ser planos, con guisantes muy pequeños que apenas se ven a través de la vaina
- Los tirabeques deben ser de color verde brillante, carnosos y firmes.

ALMACENAMIENTO

- Todos los tipos de guisantes frescos saben mejor el día que se compran.
- Refrigere los guisantes frescos en cuanto llegue a su casa.
- Los guisantes frescos duran aproximadamente 3 días en el refrigerador.
- Los guisantes congelados duran hasta 8 meses en el congelador.