



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Chícharos Secos

Los chícharos secos son una buena fuente de fibra, proteína y vitaminas B. Disfrute de los chícharos secos en sopas o como acompañantes de platillos.

Para comprar chícharos secos...

- Busque chícharos secos que vengan en bolsas de plástico de 1 libra. Los chícharos están disponibles enteros o partidos. Los chícharos secos pueden ser verdes o amarillos.
- Revise los chícharos de la mejor manera que pueda. Asegúrese de que no estén agrietados. Deben lucir limpios, sin tierra, desperdicio o moho.

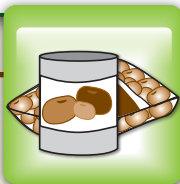
Para almacenar chícharos secos...

- Almacene los chícharos secos en un envase completamente cerrado. Manténgalos en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Consúmalos dentro de un lapso de 1 año.

Para disfrutar chícharos secos...

- Inspeccione los chícharos antes de prepararlos. Elimine cualquier tierra y desperdicio.
- Los chícharos partidos no se tienen que remojar. Use 3 tazas de agua por cada taza de chícharos partidos. Deje hervir los chícharos partidos y cocínelos durante 30 minutos.
- Los chícharos enteros deben dejarse remojar toda la noche en agua fría. Para cocinarlos, use 3 tazas de agua por cada taza de chícharos. Deje hervir los chícharos y cocínelos de 45 a 60 minutos.

**Frijoles, Chícharos
y Lentejas**



**Consuma más fibra.
Réduzca las grasas.**

Sopa de arvejas

www.recipeland.com

Esta receta lleva cuatro de los alimentos del programa WIC: chícharos secos y tres verduras que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
8
porciones

Ingredientes...

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 zanahoria grande, cortada
- 1 tallo grande de apio, cortado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 hoja de laurel
- 8 tazas de caldo de pollo sin grasa
- 1 libra de arvejas o chícharos partidos
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Instrucciones...

1. En una olla grande caliente aceite a fuego medio. Agregue la zanahoria, el apio, la cebolla y la albahaca. Acitrono durante 5 minutos.
2. Agregue el caldo de pollo y los chícharos partidos. Tape la olla y deje hervir a flama alta. Baje la flama y deje cocinar a fuego lento, tape. Deje cocinar hasta que chícharos estén suaves y la sopa espese, de 60 a 90 minutos.
3. Agregue albahaca, sal y pimienta.

Información nutricional...

Calorías 250, Grasa 2.5g, Carbohidratos 38g, Proteína 20g, Fibra 16g, Sodio 570mg, Colesterol 0mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer chícharos secos una vez al mes.
- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta nueva que lleve chícharos secos.
- Mi familia y yo probaremos de comer sopa de arvejas cremosa para la cena.
- Mi familia y yo probaremos de comer sopa de arvejas.
- Otro _____