

HOW TO:

SNAP PEAS AND SNOW PEAS *Chícharos y guisantes chinos*



WHAT ARE SNAP PEAS AND SNOW PEAS? Snap peas and snow peas are a member of the legume family and are green pods filled with peas. The whole pod is edible, though many prefer to remove the tough “strings” along the edges. Snap peas have a sweeter flavor and the pods tend to be more round compared to snow peas which are flatter and often used in Asian dishes. Both types of peas are an excellent source of vitamin C. In addition, snap peas are a good source of vitamin K and snow peas are a good source of iron and manganese.

HOW TO SELECT SNAP PEAS AND SNOW PEAS: The pods should be firm and crisp. They should “snap” rather than just bending. The color should be a vibrant green. Minor white scarring on the pods is normal.

HOW TO PREPARE SNAP PEAS AND SNOW PEAS: Thoroughly wash the snap peas and snow peas before using and then pat dry.

- **Fresh Snap Peas:** Fresh snap peas are great chopped in salads or used as a “dipper” for dips like salsa, hummus, or guacamole.
- **Roasted Snap Peas:** Preheat oven to 450°F. Trim ends off of 4 cups of snap peas and place in a large mixing bowl. Add 2 tablespoons olive oil, 1 teaspoon black pepper, 1 teaspoon salt, and ½ teaspoon garlic powder. Toss until evenly coated. Place snap peas on a baking sheet in a single layer and bake for 10 minutes, or 20 minutes if you prefer them crispier.
- **Snap Peas Stir-Fry:** Snap peas are a great addition to stir-fry with brown rice, grilled or baked chicken, and low-sodium soy sauce!

¿QUÉ SON CHÍCHAROS Y GUI SANTES CHINOS? Los chícharos y los guisantes chinos son miembros de la familia de las leguminosas y son unas vainas verdes llenas de guisantes. Toda la vaina es comestible, aunque muchos prefieren quitar las “tiras” ásperas de los bordes. Los chícharos tienen un sabor más dulce y las vainas tienden a ser más redondeadas comparadas con las de los guisantes chinos, los cuales son más planos y usualmente son usados en platos Asiáticos. Ambos tipos de guisantes son una fuente excelente de vitamina C. También, los chícharos son una buena fuente de vitamina K y los guisantes chinos son una buena fuente de hierro y magnesio.

CÓMO SELECCIONAR CHÍCHAROS Y GUI SANTES CHINOS: Las vainas deben ser firmes y crujientes. Deben “chasquear” en lugar de sólo doblarse. El color debe ser de un verde brillante. Las cicatrices blancas pequeñas en las vainas son normales.

CÓMO PREPARAR CHÍCHAROS Y GUI SANTES CHINOS: Lave muy bien los chícharos y los guisantes chinos antes de usarlos y también de secarlos.

- **Chícharos Frescos:** Los chícharos frescos son geniales picados en ensaladas, o si se usan para “untar” con sus dips como salsas, humus, o guacamole.
- **Chícharos Rostizados:** Precaliente el horno a 450°F. Corte los extremos de 4 tazas de chícharos y colóquelos en un bol de mezclar grande. Añada 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de sal, y ½ cucharadita de ajo en polvo. Revuelva hasta que todo esté cubierto uniformemente. Coloque los chícharos en una bandeja para hornear formando una sola capa y hornee por 10 minutos, o 20 minutos si los prefiere más crujientes.
- **Sofritos de Chícharos:** Los chícharos son un gran ingrediente para añadir a su sofrito con arroz integral, pollo horneado o a la parrilla, y isalsa de soya baja en sodio!