

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is **peas**



SNOW PEAS

## Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Eating a variety of colorful fruits and vegetables and being active for 60 minutes every day will help keep your family healthy. Healthy students miss fewer school days, are more alert, and are ready to learn. With *Harvest of the Month*, your family can learn tips to help you eat more fruits and vegetables and be active every day.

## Healthy Serving Ideas

- Add frozen or canned green peas to soups, casseroles, and rice.
- Serve fresh snow and sugar snap peas with lowfat dip for a crunchy snack.
- Toss fresh or frozen snow and sugar snap peas with vegetables and chicken strips for a healthy stir-fry.
- Simmer green peas with sliced mushrooms and chicken broth.

For more ideas, visit:

[www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

## Produce Tips

- When buying fresh green peas, always look for them in the pod.
- Fresh pods like snow and sugar snap peas should be firm, bright green, and look like they are almost bursting.
- Store fresh peas in the refrigerator — unwashed and in an open plastic bag — for up to three days.
- Choose low-sodium varieties of frozen or canned peas.

## MEXICAN RICE

Makes 6 servings.  $\frac{3}{4}$  cup each.

Total time: 35 minutes

### Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
  - 1 cup onion, chopped
  - 1 (14½ -ounce) can low-sodium chicken broth
  - 1 cup white rice
  - $\frac{3}{4}$  cup tomatoes, chopped
  - $\frac{1}{2}$  teaspoon chili powder
  - $\frac{1}{4}$  teaspoon salt
  - 1 cup frozen peas and carrots mix
  - 1 cup frozen corn, thawed
1. Heat oil in saucepan over medium heat. Add onions and sauté until soft, about 5 minutes.
  2. Stir in broth, rice,  $\frac{1}{2}$  cup tomatoes, chili powder, and salt. Bring to boil.
  3. Reduce heat and simmer according to rice package instructions.
  4. Stir in vegetables and let stand 5 minutes.
  5. Spoon remaining tomatoes over top and serve warm.

### Nutrition information per serving:

Calories 200, Carbohydrate 39 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 6 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 279 mg

Adapted from: *Healthy Latino Recipes Made With Love*, Network for a Healthy California, 2008.

## Let's Get Physical!

- Plan at least one activity each week to do as a family (e.g., go for a bike ride, play basketball or soccer, take a walk).
- Get your child moving in the morning — turn on the radio and dance.

For more ideas, visit:

[www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle/](http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle/)

## Nutrition Facts

Serving Size: $\frac{1}{2}$ cup green peas, cooked (80g)	
Calories 67	Calories from Fat 2
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 4g	18%
Sugars 5g	
Protein 4g	
Vitamin A 13%	Calcium 2%
Vitamin C 19%	Iron 7%

## How Much Do I Need?

- A  $\frac{1}{2}$  cup of peas is about one cupped handful.
- A  $\frac{1}{2}$  cup of peas (fresh or cooked) is an excellent source\* of vitamin K.
- Peas are also a good source\* of fiber, vitamin C, vitamin A, folate, and thiamin.
- Thiamin is also called vitamin B<sub>1</sub>. It helps keep the body's nerves healthy.

The amount of fruits and vegetables that each person needs depends on age, gender, and physical activity level. Be a champion for your family's health. Look at the chart below to find out how much each person in your family needs to be healthy. Make a plan to help them eat the recommended amount and get at least 60 minutes of physical activity every day.

\*Excellent sources provide at least 20% Daily Value (DV). Good sources provide 10-19% DV.

## Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables\*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
<b>Males</b>	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
<b>Females</b>	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

\*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) to learn more.

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son los **chícharos**



CHÍCHAROS CHINOS

## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Comer frutas y verduras de diferentes colores y mantenerse activo al menos 60 minutos diarios ayudará a mantener a su familia saludable. Los estudiantes saludables faltan menos días a la escuela, se concentran mejor y están más preparados para aprender. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

## Ideas Saludables de Preparación

- Agregue chícharos congelados o enlatados a las sopas, guisados y arroz.
- Sirva chícharos chinos (chícharo en vaina) con aderezo bajo en grasa para un bocadillo crujiente.
- Mezcle chícharos chinos frescos o congelados con verduras y pollo en tiras y tendrá un sofrito saludable.
- Hierva a fuego lento chícharos con champiñones rebanados y caldo de pollo.

Para más ideas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## Consejos Saludables

- Cuando compre chícharos frescos, cómprelos siempre en la vaina.
- Las vainas frescas como las del chícharo chino deben sentirse firmes, ser de color verde brillante y parecer que están a punto de reventar.
- Almacene chícharos frescos en el refrigerador — sin lavar y en una bolsa de plástico abierta — hasta por tres días.
- Busque las variedades de chícharos congelados o enlatados bajos en sodio.

## ARROZ A LA MEXICANA

Rinde 6 porciones.  $\frac{3}{4}$  taza por porción.

Tiempo de preparación: 35 minutos

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
  - 1 taza de cebolla picada
  - 1 lata (14½ onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
  - 1 taza de arroz blanco
  - $\frac{3}{4}$  tazas de tomates picados
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de chile en polvo
  - $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
  - 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados congelados
  - 1 taza de elote descongelado
1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté blanda, aproximadamente por 5 minutos.
  2. Agregue el caldo, el arroz,  $\frac{1}{2}$  taza de tomates, el chile en polvo y la sal. Espere a que hierva.
  3. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento de acuerdo a las instrucciones del paquete de arroz.
  4. Agregue las verduras y espere 5 minutos.
  5. Agregue el resto de los tomates y sirva caliente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 200, Carbohidratos 39 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 6 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 279 mg

Adaptada de: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable*, 2008.

## ¡En sus Marcas...Listos!

- Planee por lo menos una hora de actividad en familia cada semana (por ejemplo, pasear en bicicleta, jugar básquetbol o fútbol o una caminata).
- Haga que su hijo se mueva por la mañana — encienda la radio y bailen.

## Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

$\frac{1}{2}$  cup green peas, cooked/

$\frac{1}{2}$  taza de chícharos, cocidos (80g)

Calories/Calorías 67

Calories from Fat/Calorías de Grasa 2

	% Daily Value/% Valor Diario
<b>Total Fat/Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 2mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 13g	<b>4%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	<b>18%</b>
Sugars/Azúcares 5g	
<b>Protein/Proteínas</b> 4g	
Vitamin A/Vitamina A 13%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 19%	Iron/Hierro 7%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos equivale a un puñado.
- Una  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos (frescos o cocinados) es una fuente excelente\* de vitamina K.
- Los chícharos son también una fuente buena\* de fibra, vitamina C, vitamina A, folato y tiamina.
- A la tiamina se le llama también vitamina B<sub>1</sub>. Ayuda a mantener saludable el sistema nervioso del cuerpo.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Conviértase en un campeón de la salud de su familia. Consulte la tabla para saber la cantidad que necesita cada miembro de su familia para mantenerse saludable. Haga un plan para ayudarles a comer la cantidad recomendada y practicar al menos 60 minutos de actividad física todos los días.

\*Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV). Las fuentes buenas aportan 10-19% DV.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*\*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para aprender más.†

†Sito web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2011.

