

Guisantes

Los guisantes también se reconocen como guisantes de azúcar. Esta verdura crece en las estaciones más frías. Los guisantes, entre otros tipos de guisantes, crecen en vides.



¿Por qué debería comer esto?

Los guisantes son una buena fuente de vitamina C que ayuda con la función inmunológica y ayuda a curar heridas y cortaduras. Los guisantes también contienen hierro que ayuda a producir glóbulos rojos. La vitamina K también se encuentra en los guisantes, que ayudan con la coagulación de la sangre y la salud de los huesos.

Almacenamiento adecuado

Los guisantes se pueden almacenar en una bolsa de plástico perforada en el cajón para verduras del refrigerador hasta por 2 días. Frote suavemente con agua corriente fría cuando esté listo para comer.

Haga una buena selección

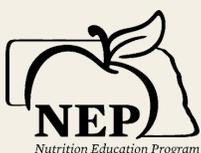
Elija guisantes que sean de un color verde brillante alrededor de la cubierta exterior. Las vainas de los guisantes deben estar firmes y libres de imperfecciones.

¿Cómo podría usar esto?

- Coma guisantes crudos con salsa o hummus
- Trate de agregar guisantes picados a su sopa
- Agregue guisantes a un salteado
- Cubra su ensalada con guisantes frescos
- Los guisantes se pueden cortar y agregar a una guarnición como una ensalada de pasta fría
- Cueza al vapor los guisantes y sazónelos para comerlos como guarnición

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA				✓	✓				✓	✓	✓	
MERCADO						✓	✓					



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023