



VEGETABLE OF THE MONTH SUGAR SNAP PEAS

HISTORY

- Wild peas were grown in Turkey and Iraq around 11,000 years ago.
- Sugar snap peas were created by humans in 1979 in Idaho.

WHAT TO KNOW

- Sugar snap peas grow on vines and take about 2 months to grow.
- Snap peas can grow to be green, golden, and purple.
- Sugar snap peas belong to the legume family. Other members are red beans, green beans, chickpeas, lima beans, etc.

SELECTION AND STORAGE

- Choose firm, bright green sugar snap peas that appear to be ready to burst.
- Sugar snap peas should be stored in the refrigerator for up to 10 days.

FUN FACTS

- The top 3 states that produce the most sugar snap peas are Washington, Montana, and North Dakota.
- The world's largest pea pod was grown in 2009 and measured 6.49 inches long.

WAYS TO EAT

- Snap peas can be eaten plain by itself, or with ranch.
- Sugar snap peas can be in ramen noodles, chicken noodle soup, chicken pot pie, chicken fried rice, etc.

HEALTH CONNECTION

- Sugar snap peas are high in vitamin C which helps to protect us from germs.
- Sugar snap peas are high in fiber which helps digest food.



VEGETABLE OF THE MONTH SUGAR SNAP PEAS

HISTORY

- Wild peas were grown in Turkey and Iraq around 11,000 years ago.
- Sugar snap peas were created by humans in 1979 in Idaho.

WHAT TO KNOW

- Sugar snap peas grow on vines and take about 2 months to grow.
- Snap peas can grow to be green, golden, and purple.
- Sugar snap peas belong to the legume family. Other members are red beans, green beans, chickpeas, lima beans, etc.

SELECTION AND STORAGE

- Choose firm, bright green sugar snap peas that appear to be ready to burst.
- Sugar snap peas should be stored in the refrigerator for up to 10 days.

FUN FACTS

- The top 3 states that produce the most sugar snap peas are Washington, Montana, and North Dakota.
- The world's largest pea pod was grown in 2009 and measured 6.49 inches long.

WAYS TO EAT

- Snap peas can be eaten plain by itself, or with ranch.
- Sugar snap peas can be in ramen noodles, chicken noodle soup, chicken pot pie, chicken fried rice, etc.

HEALTH CONNECTION

- Sugar snap peas are high in vitamin C which helps to protect us from germs.
- Sugar snap peas are high in fiber which helps digest food.





VERDURAS DEL MES GUISANTES AZUCARADOS

HISTORIA

- Los guisantes silvestres se cultivaban en Turquía e Irak. Hace unos 11,000 años.
- Los guisantes dulces fueron creados por humanos en 1979 en Idaho.

QUÉ SABER

- Los guisantes dulces crecen en vides y tardan aproximadamente 2 meses para crecer.
- Los guisantes dulces pueden crecer hasta ser verdes, dorados y púrpura.
- Los guisantes dulces pertenecen a la familia de las leguminosas. Otros miembros son las judías rojas, las judías verdes, garbanzos, habas, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija guisantes dulces firmes y de color verde brillante. Que parecen estar a punto de estallar.
- Los guisantes dulces deben almacenarse en el refrigerador hasta por 10 días.

DATOS CURIOSOS

- Los 3 estados principales que producen más guisantes dulces los guisantes son de Washington, Montana y Dakota del Norte.
- La vaina de guisante más grande del mundo se cultivó en 2009 y mide 6.49 pulgadas de largo.

FORMAS DE COMER

- Los guisantes dulces se pueden comer solos o con aderezo ranch.
- Los guisantes dulces se pueden utilizar en fideos ramen, pollo sopa de fideos, pastel de pollo, arroz frito con pollo, etc.

CONEXIÓN DE SALUD

- Los guisantes dulces tienen un alto contenido de vitamina C, que ayuda a Protegenos de los gérmenes.
- Los guisantes dulces tienen un alto contenido de fibra, lo que ayuda a la digestión alimento.



VERDURAS DEL MES GUISANTES AZUCARADOS

HISTORIA

- Los guisantes silvestres se cultivaban en Turquía e Irak. Hace unos 11,000 años.
- Los guisantes dulces fueron creados por humanos en 1979 en Idaho.

QUÉ SABER

- Los guisantes dulces crecen en vides y tardan aproximadamente 2 meses para crecer.
- Los guisantes dulces pueden crecer hasta ser verdes, dorados y púrpura.
- Los guisantes dulces pertenecen a la familia de las leguminosas. Otros miembros son las judías rojas, las judías verdes, garbanzos, habas, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija guisantes dulces firmes y de color verde brillante. Que parecen estar a punto de estallar.
- Los guisantes dulces deben almacenarse en el refrigerador hasta por 10 días.

DATOS CURIOSOS

- Los 3 estados principales que producen más guisantes dulces los guisantes son de Washington, Montana y Dakota del Norte.
- La vaina de guisante más grande del mundo se cultivó en 2009 y mide 6.49 pulgadas de largo.

FORMAS DE COMER

- Los guisantes dulces se pueden comer solos o con aderezo ranch.
- Los guisantes dulces se pueden utilizar en fideos ramen, pollo sopa de fideos, pastel de pollo, arroz frito con pollo, etc.

CONEXIÓN DE SALUD

- Los guisantes dulces tienen un alto contenido de vitamina C, que ayuda a Protegenos de los gérmenes.
- Los guisantes dulces tienen un alto contenido de fibra, lo que ayuda a la digestión alimento.

