



**Select** – Choose sugar snap peas that are bright green and firm.

**Store** – For the sweetest flavor, serve peas as soon as possible. Refrigerate in a perforated plastic bag and use within 2 days.

**Prepare** – Rinse and trim both ends.

## Sweet Peas are the Harvest of the Month!

### Add sweet peas to your favorite family meals:

- Add fresh or frozen green peas to soup or pasta salad.
- Toss snow peas in a stir fry.
- Serve sugar snap peas with a healthy dip.

*Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.*

### Did you know?

Peas are seeds! There are three main kinds of peas that we eat: green (or garden) peas, sugar snap peas, and snow peas. With sugar snap peas and snow peas you can eat the whole pod!



Nutritious, Delicious, Wisconsin!  
#WIharvestoftheMonth



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



## CHICHARITO PARA MI CUERPO CHIQUITO

**Seleccione** – Elija chícharos firmes y de color verde brillante.

**Guarde** – Para obtener el sabor más dulce, sívalos tan pronto como sea posible. Refrigere en una bolsa de plástico perforada y consuma en menos de 2 días.

**Prepare** – Enjuague y recorte los dos extremos.

## ¡Los chícharos son la cosecha del mes!

### Agregue chícharos a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue chícharos, frescos o congelados, a una sopa o ensalada con pasta.
- Mezcle los chícharos sofríendolos.
- Sirva chícharos de vaina (sugar snap peas) con una salsa saludable.

*Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.*

### ¿Sabía usted?

¡Los chícharos son semillas! Existen tres tipos principales de chícharos que comemos: verdes (o de jardín), chícharos de vaina (sugar snap peas) y de nieve (snow peas). ¡Con los chícharos de vaina y de nieve se puede comer la vaina completa!



iNutritivo, delicioso, Wisconsin!  
#Witharvestofthemonth





Wisconsin

harvest  
of the month

## SWEET PEAS: QUICK & EASY

- Add fresh or frozen green peas to soup or pasta salad
- Toss snow peas in a stir fry
- Serve sugar snap peas with a healthy dip

**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.



Extension

UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.





La cosecha  
del mes  
en Wisconsin

## CHÍCHAROS: RÁPIDO Y FÁCIL

- Agregue chícharos, frescos o congelados, a una sopa o ensalada con pasta
- Mezcle los chícharos sofríéndolos
- Sirva chícharos de vaina (sugar snap peas) con una salsa saludable



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.