



**Prueba la Cosecha del
Mes de Mayo!**

.....

Chícharos en Vaina

.....



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2025 Cosecha del Mes

Chícharos Dulces En Vinagre



Ingredientes

- 1 taza de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de sal kosher (o 2 cucharaditas de sal fina)
- 1 ¼ tazas de agua fría
- ½ libra de chícharos dulces (snap peas), recortados (extremos cortados, hebras retiradas si se desea)

Complementos Sugeridos

- 1–2 dientes de ajo, machacados o en rodajas
- ½ cucharadita de hojuelas de chile
- Unas ramitas de eneldo, tomillo, orégano o albahaca frescos
- ¡Las hierbas secas también funcionan igual de bien! Usa aproximadamente ½ cucharadita de cada hierba seca
- 1 cucharadita de jarabe de arce

Instrucciones

1. Preparar la salmuera: En una cacerola pequeña a fuego medio-alto, combina el vinagre, el azúcar y la sal. Bate hasta que se disuelvan completamente, luego retira del fuego.
2. Enfriar la salmuera: Agrega el agua fría para ayudar a enfriar la salmuera más rápidamente. Deja a un lado hasta que alcance la temperatura ambiente.
3. Preparar los chícharos: Mientras la salmuera se enfría, enjuaga y recorta los chícharos dulces (snap peas). Empácalos firmemente en un frasco de vidrio limpio (un frasco de 16 oz funciona bien).
4. Agregar sabor: Añade las hierbas, el ajo y cualquier otro complemento elegido al frasco junto con los chícharos.
5. Verter la salmuera: Una vez que la salmuera esté fría, viértela en el frasco, asegurándote de que los chícharos queden completamente sumergidos.
6. Encurtir y enfriar: Sella el frasco y colócalo en el refrigerador. Deja que los chícharos se encurtan durante al menos 24 horas; mejoran aún más después de 2–3 días. Consúmelos dentro de 2 semanas para mantener la mejor textura y sabor.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2025 Cosecha del Mes

Chícharos en Vaina

VARIEDADES

Chícharos Dulces



Los chícharos dulces son un tipo de chícharo dulce y crujiente que se puede comer entero, con todo y vaina. Las vainas son gruesas, verdes y jugosas, y en su interior contienen pequeños chícharos redondos.

Spring Blush Pea



Una variedad poco común, conocida por su sabor dulce y su hermosa apariencia. Las vainas son de color verde claro con un suave tono rosado. Son crujientes y tiernas, perfectas para botanas, ensaladas o salteados.



Royal Snap II Pea



conocida por sus vainas de color púrpura intenso y su imponente presencia en el jardín. Las vainas son crujientes, tiernas y ligeramente dulces, ideales para comer crudas, en ensaladas.

Datos Básicos de Chícharos en Vaina

El nombre “snap pea” proviene del sonido crujiente que hacen al partirlas por la mitad.



Aunque los chícharos en vaina son un híbrido moderno, en general se han cultivado durante miles de años.

Con más del 90% de agua, los chícharos en vaina son una forma refrescante de mantenerse hidratado.

¡Puedes pasar de la semilla a la cosecha en tan solo 6 a 8 semanas!

NOTICIAS DE LAS GRANJAS IDEA

IDEA Public Schools tiene 12 granjas IDEA que trabajarán para proporcionar la cosecha del mes y otros productos de temporada a las cafeterías escolares de IDEA durante el año escolar 2024-2025



IDEA Elsa
IDEA Edgemere
IDEA Donna
IDEA Bridge

IDEA Rundberg
IDEA San Benito
IDEA Monterrey Park
IDEA Burke

IDEA Eastside
IDEA Quest
IDEA Horizon Vista
IDEA Achieve

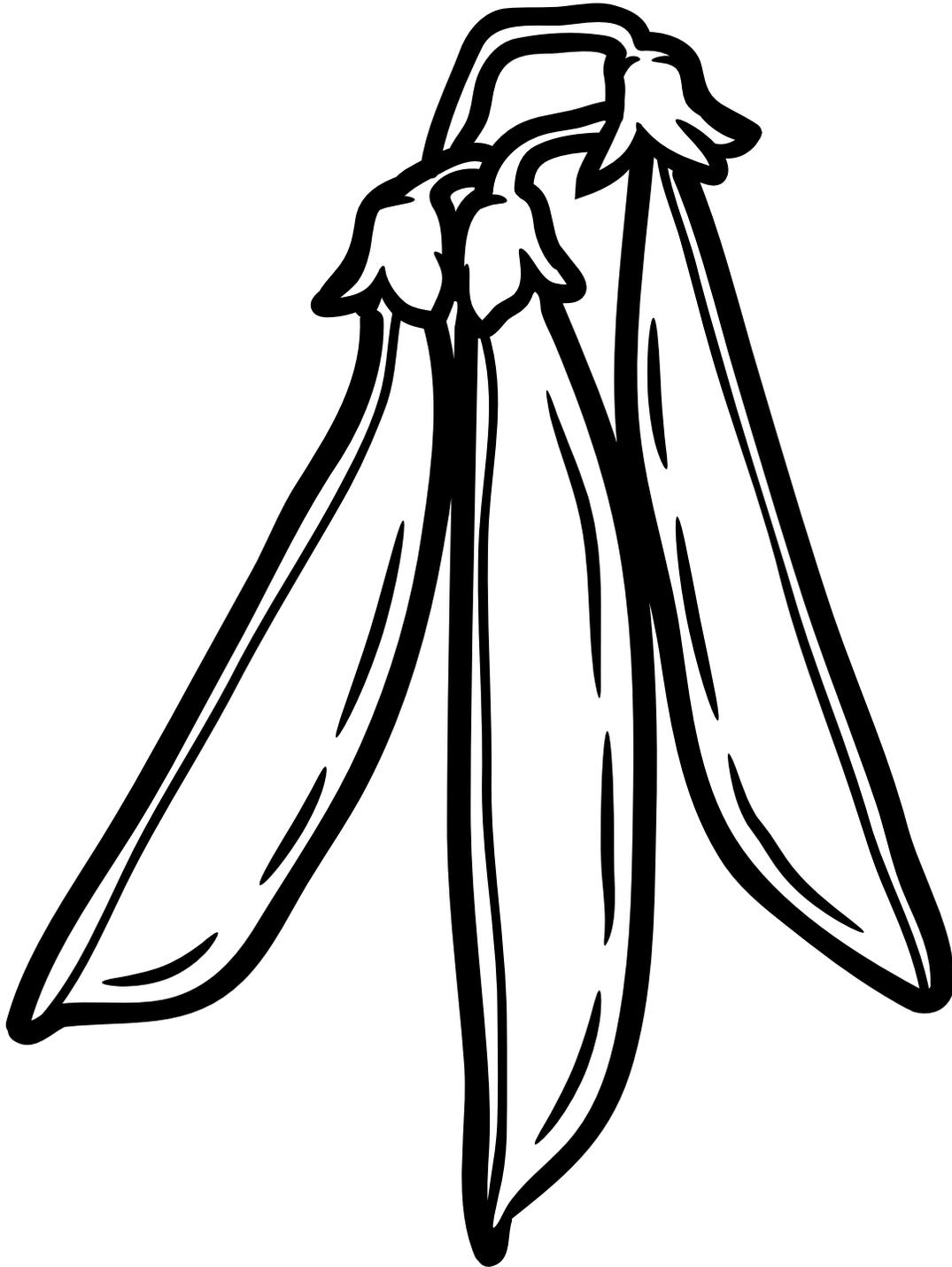


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2025 Cosecha del Mes

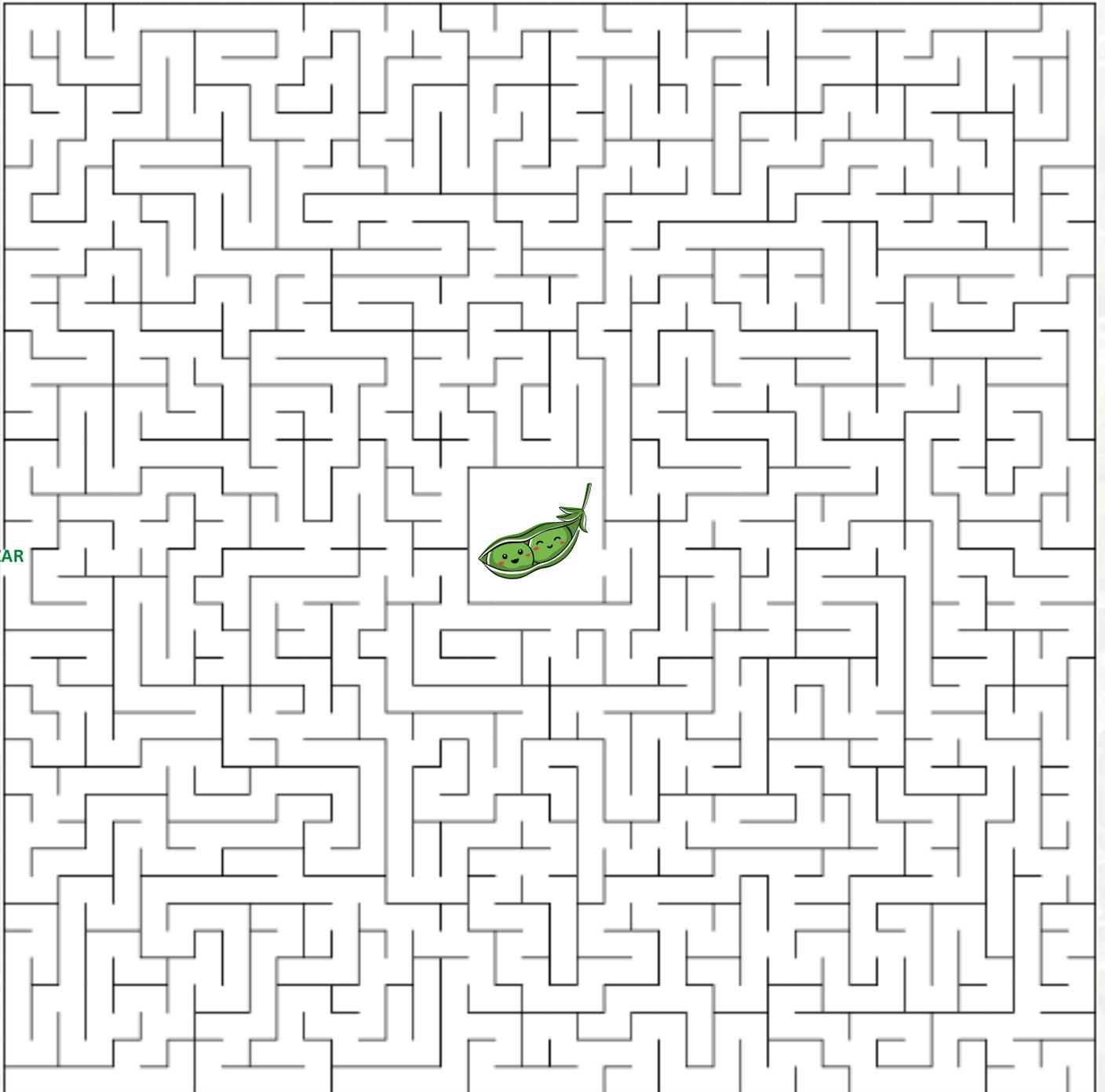
Actividad Para Colorear





Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2025 Cosecha del Mes

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el chícharo en vaina.



EMPEZAR



Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2025 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

- Encuentra las palabras relacionadas con el chícharo en vaina en el rompecabezas.
- Las palabras pueden ir en cualquier dirección y pueden compartir letras cuando se cruzan entre sí.

Chícharos
Dulce
Hidratación
Tierno

Cosecha
Fibra
Jardín
Vaina

Crujiente
Fresco
Planta
Verde

C O S E C H A Z L E N U W F R D N A O L
I J V O V P X P E T E D R E V Ó T Y D G
F Z R F K W Q L H N G A U P I N X H W T
H H T I O P J S Z E P X B C A D S C I E
U K V T H P L W C I Z G A L P J R E N G
C B A W W P X F D J E T P H L K R X Í J
G M Z O D E K V L U A P J V Y N I D D N
V V Z G L O N J X R L L M Q O I D J R R
H A T F H A N C D C R L G M L J U Y A J
Q S I O I S I I M N V K N P A Q L K J D
K E I N C B H M N O X X P A Y S C T R T
P T H R A S R D S W G D C G E Q E A D X
O Z R M A P E A Q M F E B I K D Q H L T
E U C Q X H B R R J F L C W B S U B E Q
H F J C L S O O F C C H Í C H A R O S V



Programa de Nutrición Infantil IDEA

Mayo 2025 Cosecha del Mes

Calabacín

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con el chícharo en vaina!

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. RCOHHÍASC

2. CLUDE

3. AINCTAHIDRÓ

4. ITORNE

5. EAOSCHC

6. ABRIF

7. JNADÍR

8. VNAAI

9. JENCTRIEU

10. FRSOEC

11. LPTAAN

12. DEREV

CLAVE DE RESPUESTA

- 1. Chícharos
- 2. Dulce
- 3. Hidratación
- 4. Tierno
- 5. Cosecha
- 6. Fibra
- 7. Jardín
- 8. Vaina
- 9. Crujiente
- 10. Fresco
- 11. Planta
- 12. Verde

Esta institución
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.