



# CHICHARITO PARA MI CUERPO CHIQUITO



Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,  
visite FoodWise en  
[go.wisc.edu/foodwise](http://go.wisc.edu/foodwise)

Facebook  
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando  
[#WIHarvestoftheMonth](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

# ¡Chícharos en casa!

- 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.

## Diversión en familia: Búsqueda del tesoro de semillas

Los chícharos son las semillas de la planta. ¿Qué otros tipos de semillas comemos? ¡Busque las semillas en la cocina y afuera! Frijoles, maíz y semillas de calabaza forman parte de una dieta saludable. Comparta una foto de sus semillas favoritas en Facebook usando [#WIHarvestoftheMonth](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)!

*Preparen juntos comidas y recuerdos.*

*Es una lección que los niños usarán toda la vida.*



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.