



SWEET PEAS GUISANTES



Garden (green) peas
(Chícharos de jardín - verdes)



Snow peas
(Guisantes)

Sugar snap peas
(Chícharos dulces)

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



Sweet Peas –
I tried it!
Guisantes –
¡Los probé!


☐

☐

☐


Wisconsin Season June - July

Temporada de Wisconsin de junio a julio



Store: For the sweetest flavor, serve peas as soon as possible. Refrigerate in a plastic bag with holes and use within 2 days.

Guarde: Para que tengan un sabor más dulce, se deben consumir tan pronto como sea posible. Refrigerar en una bolsa de plástico y consumir en hasta 2 días.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Serve a new food with one or more foods your child already likes. Pair sugar snap peas with a healthy dip they already love.

Sirva los alimentos nuevos con uno o más alimentos que ya les gusten a sus hijos. Sirva los guisantes dulces con un aderezo saludable que les encante.



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program–EFNEP. The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law.

La educación FoodWise está financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición - EFNEP. La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth