La cosecha del mes en Wisconsin

# CHICHARITO PARA MI CUERPO CHIQUITO

Nutritivo · Delicioso · Wisconsin

La cosecha del mes en Wisconsin

Si desea más información, visite FoodWIse en go.wisc.edu/foodwise

Facebook @foodwiseUWEX

Siga y comparta usando #WIHarvestoftheMonth

# ¡Chícharos en casa!

- Agregue chícharos, frescos o congelados, a una sopa o ensalada con pasta.
- Mezcle los chícharos sofriéndolos.
- 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!

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

FOOD WISE Healthy choices, healthy lives.
UW–MADISON EXTENSION

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.La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.