

Harvest of the Month



Network for a Healthy California
March

The Harvest of the Month featured vegetable is **peas**



Snow Peas

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Celebrate National School Breakfast Week in March. Eating breakfast can give your child the energy to grow and go. Children who eat breakfast feel better, have fewer absences from school and do better in school. Use **Harvest of the Month** to help your family power up with breakfast, eat more fruits and vegetables and be active every day.

Produce Tips: Sugar Snap and Snow Peas

- Look for firm, bright green pods.
- Store fresh peas in the refrigerator — unwashed and in an open plastic bag.
- Rinse peas before using.
- Pinch stem or cut off ends.

Helping Your Child Eat Healthy

- Add cooked green peas to soups, casseroles and rice.
- Use frozen peas year-round.
- Serve raw snow and sugar snap peas for a crunchy snack.
- Use snow and sugar snap peas in vegetable stir-fries.
- Heat leftover rice with dried fruit, lowfat milk and cinnamon for breakfast.
- Wrap up sliced bananas and peanut butter in tortillas.
- Serve lowfat milk, 100 percent fruit juice or water with meals.
- Be a role model — eat breakfast with your child.

For more ideas, visit:
www.schoolnutrition.org

MEXICAN RICE

Ingredients:

(Makes 6 servings at ¾ cup each)

- 1 tablespoon vegetable oil**
- 1 cup onion, chopped**
- 1 (14½-ounce) can low-sodium chicken broth**
- 1 cup white rice**
- ¾ cup tomatoes, chopped**
- ½ teaspoon chili powder**
- ¼ teaspoon salt**
- 1 cup frozen peas and carrots mix**
- 1 cup frozen corn, thawed**

1. Heat oil in saucepan over medium heat.
2. Add onions and sauté until soft, about five minutes.
3. Stir in broth, rice, ½ cup tomatoes, chili powder and salt. Bring to a boil.
4. Reduce heat and simmer according to rice package instructions.
5. Stir in vegetables and let stand five minutes.
6. Spoon remaining tomatoes over top and serve warm.

Adapted from: *Healthy Latino Recipes Made With Love*, Network for a Healthy California, 2008.

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup green peas, cooked (80g)

Amount per Serving	
Calories 62	Calories from Fat 2
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 58mg	2%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 4g	18%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 34%	Calcium 2%
Vitamin C 13%	Iron 7%
Source: www.nutritiondata.com	

Let's Get Physical!

- Make family time active time. Plan at least one activity each week (e.g., go for a bike ride, play basketball or soccer, take a walk).
- Get your child moving in the morning — turn on the radio and dance. Then power up with a healthy breakfast.
- Feeling tired after school or work? Get up and get moving. It will help energize your body.

For more ideas, visit:
www.fns.usda.gov/eatsmartplayhard/

How Much Do I Need?

A serving of peas is about one-half cup cooked green or edible-pod peas. This is about one cupped handful. Eating a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day will help you and your child meet your total daily needs.

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables*

Kids, Ages 5-12	Teens, Ages 13-18	Adults, 19+
2½ - 5 cups per day	3½ - 6½ cups per day	3½ - 6½ cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.





La Cosecha del Mes

marzo

En marzo, los **chícharos** son el vegetal de La Cosecha del Mes.



chícharos chinos

La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

En marzo se celebra la Semana Nacional del Desayuno Escolar. Comiendo el desayuno le puede dar energía a su hijo para que crezca y sea activo. Los niños que comen desayuno se sienten mejor, tienen menos ausencias y se desempeñan mejor en la escuela. Utilice **La Cosecha del Mes** para ayudar a que su familia tenga más energía comiendo el desayuno, comiendo más frutas y vegetales y siendo activa todos los días.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Agregue chícharos cocidos a sus sopas, guisados y al arroz.
- Puede usar chícharos congelados el año entero.
- Tenga a la mano chícharos crudos para uso como bocadillo crujiente.
- Use chícharos chinos y “snap” en platillos de verduras sofridas.
- Para un desayuno, caliente arroz sobrante con fruta seca, leche de bajo contenido graso y canela.
- Unte una tortilla integral con crema de cacahuate, agregue rebanadas de plátano y enróllela.
- Durante las comidas, sirva leche de bajo contenido graso, jugo 100% de fruta o agua.
- Dé un ejemplo — coma el desayuno con su hijo.

Para más ideas, visite:*

www.schoolnutrition.org

Consejos “frescos”: chícharos chinos y chícharos “snap”

- Busque vainas que estén firmes y de color verde brillante.
- Almacene chícharos frescos en el refrigerador — sin lavar y en una bolsa de plástico abierta.
- Enjuague los chícharos antes de usar.
- Corte los dos extremos de la vaina.

ARROZ ESTILO MEXICANO

Ingredientes:

(para 6 porciones de ¾ taza cada una)

- 1 cda. de aceite vegetal**
- 1 taza de cebolla picada**
- 1 lata (de 14½ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio**
- 1 taza de arroz blanco**
- ¾ taza de tomates picados**
- ½ cda. de chile en polvo**
- ¼ cda. de sal**
- 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, congelados**
- 1 taza de granos de elote descongelados**

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté blanda, aprox. por 5 minutos.
3. Agregue mezclando el caldo, el arroz, ½ taza de tomates, el chile en polvo y la sal. Espere a que hierva.
4. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento de acuerdo a las instrucciones del paquete de arroz.
5. Agregue los vegetales y espere cinco minutos.
5. Espolvoree el resto de los tomates por encima y sirva caliente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable, 2008.*

Información Nutricional

Porción: ½ taza de chícharos verdes, cocidos (80g)

Cantidad por Porción	
Calorías 62	Calorías de Grasa 2
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 58mg	2%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 4g	18%
Azúcar 4g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 34%	Calcio 2%
Vitamina C 13%	Hierro 7%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- Haga de la hora familiar un tiempo activo. Planee por lo menos una actividad cada semana (por ejemplo, montar bicicleta, jugar básquetbol o soccer, o una caminata).
- Haga que su hijo se mueva en la mañana — ponga el radio y bailen. Luego, llénense de energía con un desayuno saludable.
- ¿Se sienten cansados después de la escuela o el trabajo? Párense y muévanse. Esto les ayudará a sentirse con más energía. Para más ideas, visite:*

www.fns.usda.gov/eatsmartplayhard/

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

¿Cuánto necesito?

Una porción de chícharos es alrededor de media taza de chícharos verdes o chícharo de vaina comestible, cocidos. Esto es alrededor de un puñado. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales diariamente ayudará a que usted y su hijo consuman el total diario necesario.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

