



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



Cultivando en Washington

Chícharos Tiernos

Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 Los chícharos tiernos de arbusto y trepadores son fáciles de cultivar – son excelentes para jardineros principiantes. Los tipos de chícharo de arbusto crecen hasta aproximadamente 3 pies de altura. Los chícharos tipo trepador crecen de 6 a 8 pies de altura y necesitarán un enrejado como soporte.
- 2 Plante las semillas a 1 pulgada de profundidad.
- 3 Plante a una distancia de 2 a 4 pulgadas entre sí en hileras.
- 4 No utilice fertilizantes con alto contenido de nitrógeno. Demasiado nitrógeno dará como resultado un follaje exuberante pero una floración y fructificación deficientes. Agregar rizobios (bacterias que fijan nitrógeno) a su suelo puede ayudar si no ha cultivado chícharos allí antes.



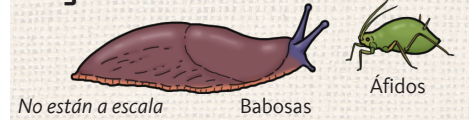
Temporada y Ubicación

- ✿ Los chícharos tiernos crecen mejor en suelo fresco y a pleno sol. Cultivar los chícharos en contenedores más grandes (5 galones o más) ayudará a evitar que la tierra se sobrecaliente.
- ✿ Plante a pleno sol para obtener el mayor rendimiento, pero los chícharos pueden vivir con sombra parcial. 
- ✿ Plante en un suelo con buen drenaje.

Jardinería en Contenedores

- ✿ Los chícharos tiernos crecen mejor en suelo fresco, y a pleno sol. Cultivar los chícharos tiernos en contenedores más grandes (5 galones o más) ayudará a evitar que el suelo se sobrecaliente.
- ✿ Las plantas necesitan aproximadamente 4 pulgadas de espacio alrededor de ellas cuando crecen.
- ✿ Asegúrese que su contenedor tenga pequeños agujeros cerca del fondo para permitir que el agua se drene; de otra manera, las raíces pueden encharcarse.

Plagas o Enfermedades Clave



Calendario para Jardinería de Washington para Chícharos Tiernos

Siembra



Transplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar

- Arbusto:** Sugar Daddy, Super Snappy, Cascadia (resistente a enfermedades), Sugar Sprint, Sugar Ann
- Trepador:** Sugar Snap, Super Sugar Snap (plante temprano para evitar enfermedades)



Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ Coseche cuando las vainas se sientan llenas y sean tan gruesas como su dedo meñique. La vaina debería romperse cuando la parta por la mitad.
- ✿ Sostenga el tallo de la planta con una mano y la vaina de chícharo con la otra, cerca de donde se adhiere a la planta. Saque suavemente la vaina de la planta. Tenga cuidado de evitar rasgar la vaina o el tallo.

Almacenamiento y Cocción

- ✿ Refrigere los chícharos poco después de recogerlos. Guarde en un recipiente con flujo de aire y planee usarlos dentro de 5 días. Enjuague los chícharos bajo agua de la llave justo antes de usarlos.
- ✿ Coma las vainas rellenas y los chícharos juntos.
- ✿ Disfrute los chícharos crudos como bocadillo o en ensaladas.
- ✿ Escalde los chícharos y añádalos a platos de pasta o congele.



Chícharos Tiernos Rostizados

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Rinde: 3 tazas

Ingredientes

- 1 libra de **chícharos tiernos** (aproximadamente 4 tazas)
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 1 cucharadita de **salsa de soya** baja en sodio
- ½ cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita de **pimienta negra**

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 400 grados F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear grande.
3. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes.
4. Coloque los chícharos en la bandeja para hornear, dejando espacio entre las piezas.
5. Rostice por 8 a 10 minutos. Revuelva un par de veces mientras se rostizan.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



El Programa de Alimentos Básicos puede ayudar a proporcionar una dieta saludable de acuerdo con las Pautas alimentarias para estadounidenses. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de Alimentos Básicos al 1-877-501-2233. SNAP-Ed tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.