F. Arvejas Chinas con Menta

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos
Raciones: 4
Tamaño de la ración: Como 1/2 taza

Utensilios necesarios

Cuchillo
Tabla de cortar
Sartén de tamaño mediano
Cuchara medidora
Cuchara de mezclar

Datos de Nutrición

Tamaño de Ración 1/2 taza
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 20
	% Valor Diario*
Grasa Total 2.5g	**4%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 5mg	**0%**
Carbohidrato Total 9g	**3%**
Fibra Dietética 3g	**12%**
Azúcares 5g	
Proteína 3g	
Vitamina A 25%	• Vitamina C 120%
Calcio 6%	• Hierro 15%

*Los porcentajes de valor diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías :	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g	
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

www.jmgkids.us/LGEG

Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de oliva
1 libra de arvejas chinas, sin venas en las vainas
1 cucharada de hojas de menta fresca picada
1 cucharada de jugo de limón fresco
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Lave las arvejas chinas y remueva las venas de las vainas.
3. Caliente la sartén a fuego medio-alto; agregue el aceite de oliva.
4. Añada las arvejas chinas a la sartén y saltéelas sólo hasta que estén suaves (alrededor de 8-10 minutos).
5. Retire la sartén del fuego y agregue la menta.
6. Rocíe el jugo de limón en la parte superior de las arvejas chinas con menta. Revuelva ligeramente.
7. Sazone al gusto con sal y pimienta.

Matemáticas en la Cocina

1. ¿Aproximadamente cuántas tazas llenaría una libra de arvejas chinas?

   _____

2. La receta pide 2 cucharaditas de aceite de oliva y 1 cucharada de jugo de limón fresco. ¿Cuál es mayor? _____

3. Una ración de arvejas chinas con menta tiene 12 por ciento de la fibra necesitamos cada día. Mire bien la etiqueta de nutrición. ¿Cuántos gramos de fibra es eso? _____

4. ¿Qué vitamina tiene el mayor porcentaje de valor diario en esta receta? _____

Cómo los niños pueden ayudar: Lavar el producto, remover las venas, medir los ingredientes, revolver la menta y rociar el jugo de limón sobre las arvejas

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.
2015 © International Junior Master Gardener® Program