

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is **dry beans**



BLACKEYE PEA

GARBANZO

LIMA

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Eating a variety of foods from each food group can give your child the nutrition needed to be healthy. Being healthy can help your child succeed in the classroom. According to MyPyramid, dry beans are a part of two food groups. They are part of the meat and beans group because they are a good way to get protein. They are also part of the vegetables group because they have lots of vitamins and fiber. Mix dry beans into your family's diet for variety and a healthy dose of nutrition. *Harvest of the Month* can show you how to eat healthier and be active.

Produce Tips

- Look for these varieties of dry beans: garbanzo (chickpeas), blackeye peas (cowpeas), lentils, navy, lima, pinto, kidney, and black beans.
- Choose loose, dry beans that have similar size and color.
- Pick low sodium frozen or canned beans.
- Store dry beans in an airtight container in a cool, dry, and dark place.
- Keep a small supply of canned or frozen beans on hand for last minute additions to soups, casseroles, and quesadillas.

Healthy Serving Ideas

Dry beans are usually cooked by boiling. You can also use canned and frozen beans.

- Add lima or kidney beans to salads.
- Mix lentils into your favorite casseroles instead of meat.
- Add navy beans to soups for protein.
- Sprinkle black beans on top of pizza for added flavor and fiber.
- Make a tasty dip or hummus using your favorite beans.

CHICKPEA DIP WITH FRESH VEGETABLES

Makes 4 servings.

2 tablespoons per serving.

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

- 1 (15-ounce) can chickpeas (known as garbanzo beans), drained and rinsed
- 3 cloves garlic
- ¼ cup plain lowfat yogurt
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon olive oil
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon paprika
- ⅛ teaspoon ground black pepper
- 1 medium carrot, sliced
- 2 medium celery stalks, sliced
- ½ cup snap peas

1. Place the first eight ingredients into a blender container and blend until smooth.
2. Serve immediately using carrots, celery, and snap peas for dipping.

Nutrition information per serving:
Calories 211, Carbohydrate 34 g, Dietary Fiber 8 g, Protein 11 g, Total Fat 4 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 1 mg, Sodium 336 mg

Adapted from: *Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.*

Let's Get Physical!

- **At home:** Run in place with your kids during TV commercials.
- **At work:** Choose the parking spot that is the farthest away from the door. Every extra step counts!
- **At school:** Encourage your child to jump rope and hula hoop during recess.
- **With the family:** Stretch before bedtime. It may help all of you relax and sleep better.

For more ideas, visit: www.bam.gov

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cooked garbanzo beans (82g)	
Calories 134	Calories from Fat 18
% Daily Value	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 6mg	0%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 6g	25%
Sugars 4g	
Protein 7g	
Vitamin A 0%	Calcium 4%
Vitamin C 2%	Iron 13%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of dry beans is about one cupped handful. This makes about 1½ cups of cooked beans.
- A ½ cup of most cooked beans is an excellent source of fiber and folate.
- Dry beans are also a good source of plant protein, iron, and potassium.
- Protein is the part of the food that we eat that makes the bones, muscles, hair, and skin in our bodies.

The amount of fruits and vegetables you need each day depends on your age, gender, and physical activity level. The chart below will help you find out how much you need. Set a good example by letting your family see you eat a variety of fruits and vegetables.

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

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

What's in Season?

Dry beans are in season all year long and can be found in many colors, sizes, and varieties. They can also be found canned and frozen.

Try these other good or excellent sources of plant protein: nuts, peanut butter, peas, sunflower seeds, and soybeans (as edamame or tofu).

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

Las **legumbres** son la verdura de *La Cosecha del Mes*



FRIJOL DE OJO NEGRO



GARBANZO



HABA

La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Según MiPirámide, las legumbres forman parte de dos grupos de alimentos. Forman parte del grupo de carnes y legumbres porque son una buena manera de obtener proteína. También forman parte del grupo de las verduras porque tienen muchas vitaminas y fibra. Comer una variedad de alimentos de cada grupo le puede dar a su hijo la nutrición necesaria para estar saludable. *La Cosecha del Mes* le enseña a comer de forma saludable y estar activo.

Consejos Saludables

- Escoja legumbres a granel con tamaño y color similar.
- Compre legumbres en lata o congeladas bajas en sodio.
- Guarde las legumbres en un recipiente bien cerrado en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Tenga una cantidad pequeña de legumbres congeladas o enlatadas para agregarlas a sopas, guisos y quesadillas.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue habas o frijoles rojos a las ensaladas.
- Agregue lentejas a sus guisos favoritos en lugar de carne.
- Agregue frijoles blancos a las sopas para agregar proteínas.
- Agregue unos pocos frijoles negros a la pizza para darle más sabor y fibra.
- Prepare una sabrosa salsa o hummus con sus legumbres favoritas.

SALSA DE GARBANZO CON VERDURA FRESCA

Rinde 4 porciones.

2 cucharadas por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos (*garbanzo beans*), escurridos y lavados
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de yogur sin sabor bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de paprika
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 1 zanahoria mediana, rebanada
- 2 tallos medianos de apio, rebanados
- ½ taza de chícharos chinos (*snap peas*)

1. Coloque en un procesador de alimentos los primeros 8 ingredientes y procéselos hasta que queden cremosos.
2. Sirva inmediatamente con zanahorias, apio y chícharos chinos.

Información nutricional por porción:

Calorías 211, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 336 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Corra en lugar con sus niños durante los comerciales en la tele.
- **En el trabajo:** Estacione su auto lo más lejos posible de la puerta. ¡Cada paso extra cuenta!
- **Con la familia:** Haga estiramientos antes de irse a la cama para que pueda relajarse y dormir mejor.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de garbanzos cocidos (82g)

Calorías 134 Calorías de Grasa 18

	% Valor Diario
Grasas 2g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 22g	7%
Fibra Dietética 6g	25%
Azúcares 4g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 0%	Calcio 4%
Vitamina C 2%	Hierro 13%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de legumbres equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de la mayoría de las legumbres cocinadas es una fuente excelente de fibra y folato.
- Las legumbres son también una fuente excelente de proteína vegetal, hierro y potasio.
- La proteína es la parte de los alimentos que forma los huesos, músculos, cabello y piel de nuestro cuerpo.

Sea un buen ejemplo para su familia comiendo una variedad de fruta y verdura.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

¿Qué está en Temporada?

Las legumbres están en temporada todo el año y se pueden encontrar en muchos colores, tamaños y variedades. También se pueden encontrar enlatadas o congeladas.

Pruebe estas otras fuentes excelentes de proteínas vegetales: nueces, crema de cacahuete, chícharos, semillas de girasol y frijoles de soja (como *edamame* o tofu).