



Summertime Snacking

Sugar Snap Peas

SERVINGS: 2

PREPPING TIME: 3 MIN

COOKING TIME: 5 MIN

Ingredients

- 2 cups fresh sugar snap peas*
- 3 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon sea salt
- 2 tablespoons freshly grated lemon zest
- Pinch of feta cheese, optional
- Pumpkin seeds, optional



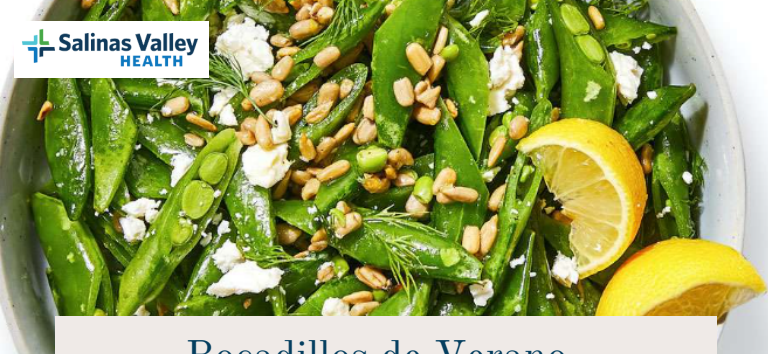
* = An item that can be purchased at the
Salinas Valley Health Farmers' Market

Directions

1. Heat olive oil in a pan on medium heat.
2. Add sugar snap peas to pan and cook for 2 minutes.
Stir frequently.
3. Add lemon zest and salt. Continue cooking for 3-5 minutes, until desired tenderness.
4. Add a pinch of feta cheese and pumpkin seeds to the mix and serve!

Snack the right way!

Snacking doesn't always have to be bad! Adding in an easy and flavorful, veggie snack like this one can cure your snack craving while keeping it at a relatively low calorie point. A single cup of sugar snap peas is only 80 calories! Sugar snap peas may also aid in regulating blood sugar. They are rich in phytonutrients, fiber, and protein, which allows for slow digestion in the body and reduction in blood sugar spikes.



Bocadillos de Verano Guisantes

PORCIONES: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MIN

Ingredientes

- 2 tazas de guisantes dulces frescos*
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- Una pizca de queso feta, opcional
- Semillas de calabaza, opcional

* = Un artículo que se puede comprar en el

Mercado de agricultores de Salinas Valley Health

Direcciones

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Agregue los guisantes al sartén y cocine por 2 minutos. Revuelva con frecuencia.
3. Agregue la ralladura de limón y la sal. Continúe cocinando durante 3-5 minutos, hasta obtener la ternura deseada.
4. Agregue una pizca de queso feta y semillas de calabaza a la mezcla y sirva.



Merienda de la manera correcta!

¡Comer bocadillos no tiene que ser malo! Agregar un bocadillo que sea fácil y sabroso como este puede curar su antojo de bocadillo y mantenerlo en un punto de calorías relativamente bajo. ¡Una sola taza de guisantes dulces tiene solo 80 calorías! Los guisantes dulces también pueden ayudar a regular el azúcar en la sangre. Son ricos en fitonutrientes, fibra y proteínas, lo que permite una digestión lenta en el cuerpo y reduce los picos de azúcar en la sangre.