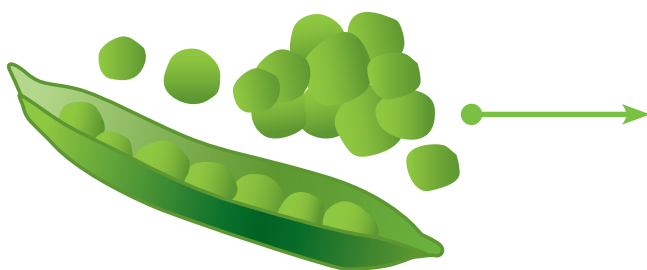


The Hidden Vegetable Truth

Vegetables, whether fresh, frozen, or canned, are an excellent source of vitamins. Peas are a great source of vitamins A and C, which helps maintain vision health and bone and tooth strength.



Fresh Peas

Nutrition Facts	
Serving Size	1/2 Cup
Total Fat	0 g
Calories	60
Sodium	58 mg



Frozen Peas

Nutrition Facts	
Serving Size	1/2 Cup
Total Fat	0 g
Calories	60
Sodium	125 mg

Great source of vitamins

Rinse with water before eating



Canned Peas

Nutrition Facts	
Serving Size	1/2 Cup
Total Fat	0 g
Calories	60
Sodium	380 mg

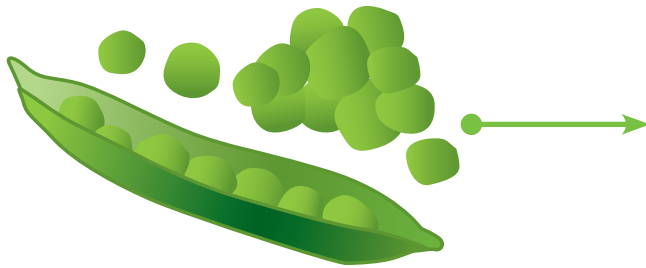
Look for no added salt variety

May contain high levels of sodium (salt)

If you choose canned peas, look for those with "no added salt" to reduce sodium content.

La Verdad Oculta Sobre los Vegetales

Los vegetales, ya sean frescos, congelados o enlatados son una excelente fuente de vitaminas. Las arvejas son una excelente fuente de vitaminas A y C las cuáles ayudan a mantener una vista saludable y a fortalecer los huesos y los dientes.



Arvejas Frescas

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 Taza

Grasa Total	0 g
Calorías	60
Sodio	58 mg



Arvejas Congeladas

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 Taza

Grasa Total	0 g
Calorías	60
Sodio	125 mg

Gran fuente de vitaminas

Lávalas con agua antes de consumir



Arvejas Enlatadas

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 Taza

Grasa Total	0 g
Calorías	60
Sodio	380 mg

Búsquelas que no tengan sal añadida

Pueden contener altos niveles de sodio (sal)

Si usted elige arvejas enlatadas, busque las que no tienen sal añadida para reducir el contenido de sal.