



MANERAS SALUDABLES ZANAHORIAS ENLATADAS



¡Consejos!

- Ecurrir y enjuagar las verduras enlatadas para reducir el sodio (sal)
- Mejore la nutrición agregando zanahorias picadas a la salsa marinara o al puré de papas.
- Intente agregar zanahorias a sopas, guisos, chiles, salteados y guisos.
- ¡Espolvoree zanahorias enlatadas con canela para un sabor dulce o curry en polvo para darle un toque picante!
- Caliéntelos en el microondas o saltéelos al fuego con mantequilla, ajo y hierbas.

RECETAS

Batido de Sol

¡No probarás las verduras escondidas en esta deliciosa bebida!

Ingredientes:

1/2 taza de zanahorias enlatadas, escurridas y enjuagadas
1 banana 1/2 taza de hielo (opcional)

1/2 taza de jugo de manzana frío o jugo de naranja

Direcciones:

1. Combine todos los ingredientes y mezcle hasta que quede suave.
2. ¡Agregue algunos cubitos de hielo para obtener una textura más espesa y espumosa!

Zanahorias Glaseadas—6 Maneras

Ingredientes:

1 lata (14 oz) de zanahorias, escurridas (líquido de reserva)

1 cucharada de mantequilla o aceite

Escoje tu Glaseado!

1. Glaseado de miel y mostaza: 2 cucharadas de miel o azúcar morena + 1 cucharada de mostaza de Dijon
2. Glaseado de manzana tibio: 2 cucharadas de puré de manzana o jugo + 1 cucharada de jarabe de arce + 1/4 cucharadita de canela
3. Glaseado de arce y canela: 2 cucharadas de jarabe de arce + 2 cucharadas de vinagre + 1/4 cucharadita de canela
4. Glaseado de cítricos dulces: 1 cucharada de jugo de limón o naranja + 1 cucharada de jarabe de arce o azúcar morena
5. Glaseado con especias de naranja: 2 cucharadas de jugo de naranja + 1 cucharada de azúcar + pizca de pimienta de cayena
6. Glaseado estilo hawaiano: 2 cucharadas de piña triturada + 1 cucharada de azúcar + 2 cucharaditas de salsa de soja

Direcciones:

1. Estufa: En una cacerola pequeña a fuego medio-alto, combine 1 cucharada de mantequilla o aceite con los ingredientes de su elección o para glasear. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla comience a burbujear. Agregue las zanahorias y revuelva para cubrir. Si es necesario, agregue 1-2 cucharadas del líquido de zanahoria reservado para diluir la salsa. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que las zanahorias estén bien calientes. Añadir sal y pimienta al gusto. Sirva caliente.
2. Microondas: En un tazón apto para microondas, combine 1 cucharada de mantequilla o aceite con los ingredientes para glasear de su elección. Cocine en el microondas durante 1-2 minutos a temperatura alta o hasta que la mezcla comience a burbujear. Agregue las zanahorias y revuelva para cubrir. Si es necesario, agregue 1-2 cucharadas del líquido de zanahoria reservado para diluir la salsa. Cocine por 1 minuto más o hasta que esté completamente caliente. Agregue sal y pimienta. Sirva Caliente

Pasta Fácil de Zanahoria y Arandano

Ingredientes:

1 lata (14.5 oz) de zanahorias escurridas y enjuagadas
1 lata (15 oz) de frijoles (de cualquier tipo), escurridos y enjuagados,
2 tazas de pasta de trigo integral,
1/4 1/2 taza de arándanos secos o pasas.

1/4 taza de aderezo italiano (si no tiene aderezo italiano, combine 1/4 taza de aceite con 3 cucharadas de vinagre, agregue 1 cucharadita de condimento italiano 1/2 cucharadita de ajo en polvo, cucharadita de pimienta negra. Revuelva bien.

Direcciones:

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones. Escurra y enjuague con agua fría. Dejar de lado.
2. En un tazón grande, combine la pasta, los frijoles, las zanahorias y los frutos secos. Mezcle con el aderezo y sirva frío.

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Sopa de Zanahoria y Manzana con Especias

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo, picados (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
- 2 latas (14.5 oz) de zanahorias, escurridas y picadas
- 1 manzana, pelada y picada
- 3 tazas de caldo de pollo, caldo de verduras o agua
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de canela molida (opcional)
- 1 cucharadita de curry en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (opcional)

Direcciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio-bajo. Agregue la cebolla y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5-7 minutos. Agregue el ajo; cocine por 1 minuto más, revolviendo constantemente.
2. Agregue la manzana a la sartén; cocine hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue zanahorias, caldo / caldo / agua y condimentos; llevar a ebullición.
4. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos.
5. Transfiera la sopa a una licuadora; abra el pestillo en la parte superior de la licuadora para dejar escapar el vapor. Cubre esta abertura con una toalla y licúa hasta que quede suave. Para una sopa más espesa, omita este paso. Sirva caliente

Pure de Papas Brillante

Ingredientes:

- 2 latas (14.5 oz) de papas, escurridas y picadas
- 1 (14.5 oz) lata de zanahorias en rodajas, escurridas y enjuagadas
- 1 cucharada de mantequilla o aceite
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional)
- 1/4 taza de leche baja en grasa (o agua)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de guisantes enlatados o congelados (opcional)

Direcciones:

1. Estufa: Ponga a hervir una olla grande de agua con sal. Agregue las papas y las zanahorias y cocine por 5 minutos, o hasta que estén lo suficientemente suaves para hacer puré. Escurrir en un colador (si no estás usando leche, guarda ¼ de taza de agua caliente). Regrese las papas y las zanahorias a la olla. Agregue mantequilla o aceite, sal, pimienta, ajo en polvo (si se usa) y leche o agua caliente. Triture con una batidora de mano o un triturador de patatas. Agregue guisantes, si los usa. Sirva caliente.
2. Microondas: Coloque las papas y las zanahorias en un recipiente apto para microondas. Llene el recipiente con suficiente agua para cubrir las verduras. Cocine en el microondas durante 5 minutos o hasta que esté lo suficientemente suave para machacar. Escurrir en un colador (si no estás usando leche, guarda ¼ de taza de agua caliente). Regrese las papas y las zanahorias al tazón. Agregue mantequilla o aceite, sal, pimienta, ajo en polvo (si lo usa) y leche o agua caliente. Triture con una batidora de mano o un triturador de patatas. Agregue guisantes, si los usa. Cocine en el microondas durante 30 segundos o hasta que esté completamente caliente. Sirva caliente.

Panecillos de Pina y Zanahoria

Ingredientes:

- 3/4 taza de zanahorias enlatadas finamente picadas
- 1 taza de piña triturada enlatada con jugo
- 5 cucharadas de aceite
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 3/4 taza de harina para todo uso
- 3/4 taza de harina de trigo integral (o más para todo uso)
- 3/4 taza de azúcar morena, empacada
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de sal
- Pizca de especias para pastel de calabaza
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1/2 taza de pasas o nueces picadas (opcional)

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 F.
2. Seque las zanahorias picadas para eliminar el exceso de agua.
3. En un tazón mediano, agregue la piña con jugo, aceite, agua, vinagre y zanahoria. Mezclar con un tenedor para combinar.
4. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar morena, el bicarbonato de sodio, la canela, la sal y las especias para pastel de calabaza. Mezclar bien con un tenedor para deshacer los grumos.
5. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos. Mezclar hasta que esté combinado. Si usa nueces, agréguelas ahora.
6. Cubra el molde para muffins (panecillos) con aceite en aerosol antiadherente. Llene cada taza para muffins aproximadamente ¾ de su