

# Zanahorias



## Son naturalmente buenas!

- ♦ Una excelente fuente de vitamina A.
- ♦ También es una buena fuente de vitamina K, potasio y vitamina B6.
- ♦ 1 taza = 1 porción de vegetales

## Consejos de almacenamiento:

No lavar hasta que esté listo para comerlas.  
Si tienen hojas verdes, retírelas antes de guardarlas.  
Para mantenerlas frescas, refrigere en una bolsa de plástico.

## Sazónelas!

Las zanahorias combinan bien con hierbas frescas o secas como tomillo, romero y perejil. Saca un sabor extra a las zanahorias agregando especias como jengibre, pimentón, canela o curry en polvo.

## Consejos de Preparación:

- ♦ Lavar antes de usar: fregar con agua corriente para eliminar la suciedad.
- ♦ Si las pieles son gruesas, agrietadas o descoloridas, quítelas con un pelador de verduras y deséchelas.
- ♦ Corta la parte superior y los extremos de la raíz y deséchala.
- ♦ Déjalos enteros, tritúralos, córtalos en dados o córtalos en palitos o en rodajas, como deseos.

## Maneras de comer Zanahorias:



- ♦ **Comalas Crudas.** Córtalos en palitos y sírvelos con hummus o ranch bajo en grasa como un refrigerio saludable.
- ♦ **Rayelas.** Triture las zanahorias crudas y utilícelas en ensaladas, wraps y ensaladas.
- ♦ **Salteadas:** Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Corte las zanahorias a lo largo y luego a lo ancho en rodajas de 1/8 de pulgada. Agregue a la sartén y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que comiencen a dorarse. Agregue 1/3 de taza de agua y cocine a fuego lento hasta que las zanahorias estén tiernas, aproximadamente 3 minutos.
- ♦ ¡Para extra sabor, agregue un diente de ajo picado (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo) y jugo de limón!
- ♦ **Asadas:** Precaliente el horno a 400°F. Si las zanahorias son grandes, córtelas por la mitad a lo largo; si no, déjalas enteras. Cortar en rebanadas de 1 1/2 pulgada de grosor. Mezcle con aceite, sal y pimienta. Coloque en una bandeja para hornear en una sola capa. Volteando a la mitad, asado durante 20 minutos o hasta que estén doradas y blandas.
- ♦ **Al vapor. Estufa:** En una olla grande con canasta de vapor, hierva unas pocas pulgadas de agua. Agregue las zanahorias picadas y cubralas. Cocine al vapor hasta que las zanahorias se puedan perforar con un tenedor. Sazone con sal y pimienta. **Microondas:** Coloque las zanahorias y una en un plato apto para microondas. Añadir un poco de agua. Cubra y cocine a potencia alta durante 3-5 minutos, o hasta que estén tiernos. Sazone con sal y pimienta al gusto.



Mas recetas al reverso



