



- Las zanahorias son una raíz vegetal disponible todo el año
- Agregan color, dulzura y crujiente a sus platos preferidos

Valor Nutricional

- La fibra mantiene nuestro sistema digestivo saludable
- La vitamina A mantiene los ojos, la piel, y el cabello saludable
- El potasio es importante para el desarrollo de los músculos

Almacenamiento

- Coloque las zanahorias en el refrigerador. Use dentro de 1-3 semanas

Selección

- Elija zanahorias firmes, suaves, y de color brillante

Ideas Para Servir

- Cocine las zanahorias al vapor en una estufa o en el microondas
- Corte las zanahorias en bastones para un bocadillo rápido
- Con un pelador de verduras haga cintas de zanahorias y agregarlos a la ensalada
- Agregue zanahoria picada en trocitos o ralladas a las ensaladas, sopas, o arroz
- Hornee zanahorias en el horno a 450 grados durante 10 minutos con poco aceite y sazón

Ensalada Clásica de Zanahoria

Porción: 1/2 taza
Sirve 8 porciones

Ingredientes

3-4 tazas de zanahoria rallada
1/2 taza de pasitas
1 manzana, picada en trocitos
1/4 taza de mayonesa baja en grasa o yogur sin sabor

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en un sartén.



Zanahorias al Vapor Microondas

Porción: 1/2 taza
Sirve 8 porciones

Ingredientes

1 libra zanahorias, cortadas finas
1 cucharada de agua

Instrucciones

Coloque las zanahorias y el agua en un plato para microondas. Cubra el plato y cocina en alto 4-6 minutos, hasta que estén tiernos. Descubra con cuidado, las zanahorias estarán calientes.