



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Zanahorias

Comprar y Ahorrar

- ☀ Elija zanahorias firmes con color uniforme. Evite las zanahorias que estén blandas o flácidas. Si aun tiene hojas en la parte superior, éstas deben ser de un color verde brillante.
- ☀ Las zanahorias tipo “baby” no deben estar ni muy secas ni babosas.
- ☀ Las zanahorias enlatadas y congeladas le pueden ahorrar dinero y tiempo. Se pueden usar en acompañamientos, sopas y guisados.
- ☀ Utilice la etiqueta de información nutricional para seleccionar zanahorias enlatadas con menos sodio. Lave y escurra las zanahorias enlatadas para reducir más el sodio.



Las zanahorias son ricas en vitamina A.
La vitamina A es necesaria para la buena vista.



Tipos de Zanahorias

¡Las zanahorias vienen en muchos colores! Si no las encuentra en la tienda, tiene la opción de cultivarlas sembrando sus semillas.

Las zanahorias tipo “baby” son un tipo de zanahoria que se recoge cuando aún son pequeñas. Las zanahorias marcadas “baby-cut” son zanahorias más grandes que han sido peladas y cortadas en trozos. Ya vienen en bolsas de plástico empacadas.

¡Las zanahorias frescas, congeladas o enlatadas, son fáciles de encontrar en cualquier época del año!

Almacena Bien Desperdicia Menos



- Lave las zanahorias y quítele las hojas, si aún las tiene.
- Guarde las zanahorias en una bolsa de plástico. Haga algunos agujeros pequeños en la bolsa para permitir el flujo de aire. Refrigérelas hasta por 3 o 4 semanas.
- Mantenga palitos de zanahoria para bocadillos en su refrigerador hasta por una semana. Para prevenir que las zanahorias se sequen, almacénelas en agua.
- Refrigere las zanahorias cocidas y úselas dentro de 3 a 5 días.
- Para un almacenamiento más prolongado, congele las zanahorias cortadas. Se recomienda escaldar. Use dentro de 12 meses.



Cómo Cocinar con las Zanahorias

Puré de Zanahorias

Utilice zanahorias frescas, congeladas o enlatadas.

Ingredientes:

- 3 tazas de **zanahorias** en rodajas (aproximadamente de 6 a 8 crudas, o dos latas de 14.5 onzas cada una, o 16 onzas congeladas)
- 2 cucharaditas de **margarina** o **mantequilla**
- 2 cucharaditas de **miel** o **azúcar morena**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**
- ½ cucharadita de **condimento** (opcional) – vea las notas a continuación

Preparación:

1. Cocine las zanahorias hasta que estén muy blandas.
2. Escorra las zanahorias si es necesario. Colóquelas en un tazón mediano y machúquelas con un tenedor hasta que estén suaves.
3. Añada la margarina o mantequilla, la miel o azúcar morena, la sal y la pimienta. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 a 30 minutos

Notas:

- ✿ ¡Añada su condimento favorito! Pruebe uno de estos: chile en polvo, curry en polvo, cebolla en polvo, tomillo seco o salvia seca.
- ✿ La miel no se recomienda para niños menores de un año.

Pan Dulce o Panecillos (muffins) de Zanahoria

Ingredientes:

- 1 taza de **zanahorias** rebanadas, cocine hasta que estén suaves
- ⅔ de taza de **azúcar morena**
- 1 **huevo** ligeramente batido
- 1 taza de **leche** 1% o sin grasa
- 1 cucharadita de **canela en polvo**
- 2 tazas de **mezcla de harina ya preparada**
- ¾ de taza de **pasas** (opcional)

Preparación:

1. Caliente el horno a 350 grados F. Engrase ligeramente el fondo de un molde para pan 9x5 pulgadas O un molde para panecillos con 12 tazas.
2. Machaque las zanahorias con un tenedor hasta que estén suaves o use una licuadora o procesador de alimentos.
3. En un recipiente grande combine las zanahorias, la azúcar morena, el huevo y la leche, hasta que estén bien mezclados. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Vierta la mezcla en el molde preparado. Hornee la barra por 50 minutos o los panecillos (muffins) por 20 minutos, o hasta que metiendo un palillo en el centro, salga limpio.
5. Déjelos enfriar ligeramente y sáquelos de la molde. Enfríe lo que sobre por completo y almacene en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Rinde 1 barra de pan dulce o 12 panecillos (muffins)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 20 o 50 minutos

Cómo Cocinar las Zanahorias

Lave, pele y corte las zanahorias en trozos del mismo tamaño. El tiempo de cocción dependerá del tamaño de las piezas y de qué tan suaves te gusten.

Hervir en una pequeña cantidad de agua.

A Vapor en una cesta de vapor cubierta sobre agua hirviendo.

En el Microondas a temperatura alta en un recipiente cubierto pero ventilado apto para microondas.

Asar en una sola capa sobre una bandeja para hornear y hornee a 425 grados F. Mezcle con una pequeña cantidad de aceite antes de asar si lo desea.

Visite FoodHero.org/es para recetas de zanahorias rápidas y deliciosas.



• Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- lavar verduras bajo agua fría corriente.
- hacer el puré de zanahorias cocidas
- medir y mezclar los ingredientes.