

Zanahorias



Las zanahorias son una verdura de raíz. La raíz principal es la parte que más se consume, pero también se pueden comer los tallos y las hojas. Suelen ser de color naranja, pero también se pueden encontrar en otros colores como morado y amarillo. Son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Utilizado en:

Refrigerios, acompañantes, sopas, guisados y cazuelas, o ensaladas.

¿A qué saben?

Las zanahorias tienen un sabor dulce y terroso y una textura rugosa y crujiente. Las zanahorias pueden ser anaranjadas, amarillas o moradas. También se pueden comer las partes verdes de las zanahorias añadiéndolas a ensaladas, sopas y batidos. Las hojas verdes de la zanahoria tienen un sabor fresco y ligeramente amargo.

¿Cómo las guardo, las conservo y las congelo?

Para guardar: Retire las puntas/hojas verdes de las zanahorias y guárdelas por separado. Guarde las zanahorias en una bolsa de plástico y luego guárdelas en un cajón del refrigerador hasta por un mes.

Para congelar: Escalde las zanahorias cortadas en rodajas en agua hirviendo por 2 minutos o zanahorias enteras por 5 minutos. Enfríe inmediatamente en un baño de hielo, escurra y empaque en un recipiente o bolsa aptos para nevera. Etiquete y feche. Consuma en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo las preparo?

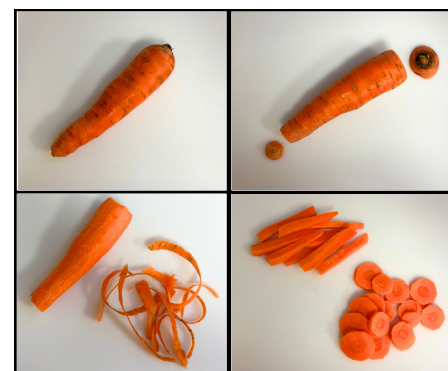
1. Lave y refriegue bien las zanahorias para eliminar la suciedad. Utilice un cepillo para verduras si tiene uno. Quítele el tallo.
2. Pele la piel con un cuchillo o un pelador de verduras o déjela si lo prefiere.
3. Prepare según la receta utilizada (picada, en rodajas, rallada).

¿Cómo las cocino?

Microondas: Corte las zanahorias en trozos de tamaño similar, agregue aprox. ¼ de taza de agua a una bandeja apta para microondas, coloque las zanahorias en la bandeja y cúbralas con una tapadera o un plato. Cocine las zanahorias a alta potencia de 3 a 5 minutos hasta que estén tiernas. Sazone las zanahorias al gusto.

Horno: Precaliente el horno a 400 °F. Corte las zanahorias en tiras de tamaño similar. Colóquelas en una bandeja y rocíelas con aceite de oliva y condimentos. Áselas por 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas y doradas por los bordes.

Ideas para sazonar: Dulce: pruebe con canela, naranja, jengibre, jarabe de arce, limón o miel. Salado: tomillo, romero, ajo, eneldo, perejil, cebolla, cayena o chile.



Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:
www.SNAPedNY.org
¡Conéctese con nosotros!

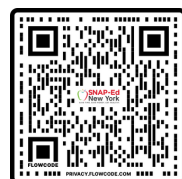


Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Zanahorias de SNAP-Ed NY:



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

