

ZANAHORIAS



¿CÓMO ES EL SABOR?

Las zanahorias tienen un sabor dulce y terroso con una textura áspera y crujiente.

¿CÓMO LAS ELIJO?

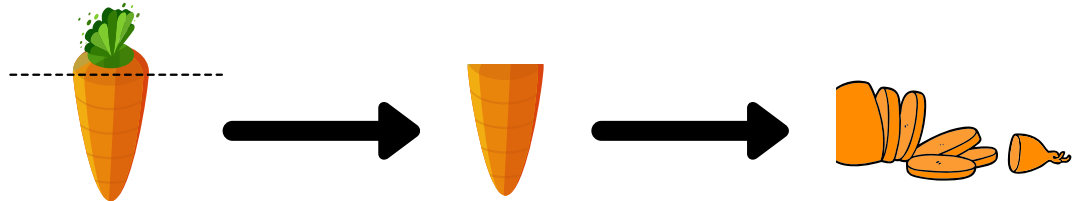
Elija zanahorias firmes que tengan un color brillante y una piel suave.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde las zanahorias en una bolsa de plástico y luego colóquelas en el cajón del refrigerador hasta por 1 mes.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave y restriegue las zanahorias a fondo para eliminar la suciedad.
2. Corte el tallo.
3. Pele la piel con un cuchillo o un pelador de verduras o deje la piel si lo prefiere.
4. Prepare según la receta que se esté utilizando (picado, rebanado, rallado).



Coma fresca con **dip** o **aderezo**, agréguela a la **ensalada** o **sopa**, **hornee** zanahorias enteras, en rodajas o picadas, **ase** con otras verduras o agréguelas a **batidos**.

PAPAS FRITAS DE ZANAHORIAS CON QUESO

Ingredientes

- 2 libras zanahorias, lavadas y peladas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1/4 cucharadita sal
- Aceite en aerosol
- 1/4 taza queso parmesano

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Rebane las zanahorias en tiras en forma de papas fritas.
3. Coloque las zanahorias en un tazón y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol. Hornee por 30-35 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas y doradas.
5. ¡Mezcle con queso parmesano y sirva!

Visite el canal de YouTube de URI Nutrition para ver un video sobre esta receta.

¡CONSEJO DE COCINA!

¡Las hojas verdes de las zanahorias son comestibles! Las hojas de zanahoria tienen un sabor fresco y ligeramente amargo. Agréguelas a una sopa, ensalada o batido.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

 Community Nutrition Education RI

 RISNPEd

 URI Nutrition

 URI_Nutrition_Ed