



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



## Fundamentos sobre las Zanahorias

### Compra\$ y Ahorro\$

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

- ☼ Elija zanahorias firmes con color uniforme. Evite las zanahorias que estén blandas o ajadas. 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 pueden costar menos en los mercados de agricultores.
- ☼ Las zanahorias enlatadas y congeladas le pueden ahorrar dinero. Se pueden usar en acompañamientos, sopas y guisados.
- ☼ Utilice la etiqueta de los alimentos para seleccionar zanahorias enlatadas con menos sodio. Lave y escurra las zanahorias enlatadas para reducir más el sodio.



### 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 empacadas.

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

### Almacenar Bien Desperdiciar Menos



#### Cómo almacenar las zanahorias enteras frescas:

- 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 dejar entrar el aire. Refrigérelas hasta por 2 semanas.
- Mantenga palitos de zanahoria para bocadillos en su refrigerador hasta por una semana. Para prevenir que las zanahorias se sequen, almacénelas en agua.

#### Escalde y congele las zanahorias para un almacenamiento más prolongado.

1. Quítele las hojas a las zanahorias grandes, lávelas y córtelas.
2. Coloque las zanahorias cortadas en agua hirviendo durante 2 minutos, o durante 5 minutos si las zanahorias enteras son pequeñas.
3. Escurra las zanahorias y colóquelas en agua con hielo durante 2 minutos.
4. Escúrralas y empáquelas en recipientes o bolsas para congelar, etiquetadas. Congele las zanahorias.

# 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 **mantequilla** o **margarina**
- 2 cucharaditas de **miel** o de **azúcar morena**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**
- ½ cucharadita de **condimento** (opcional) – vea las notas a continuación

### Directions:

- 1 Cocine las zanahorias hasta que estén muy blandas.
  - ❁ Crudas- Cocer al vapor o hervir.
  - ❁ Congeladas- siga las instrucciones del paquete, cocine en el microondas, cocine al vapor o hierva.
  - ❁ Enlatadas- Enjuague y escurra. Añada una pequeña cantidad de agua y caliente en una cacerola o en el microondas.
- 2 Escurra las zanahorias de ser necesario. Colóquelas en un tazón mediano y machúquelas con un tenedor hasta que estén suaves.
- 3 Añada la mantequilla, la miel, la sal y la pimienta.
- 4 Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### 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.

Busque más recetas para zanahorias en [Foodhero.org/es](http://Foodhero.org/es)

## Maneras Rápidas de Utilizar las Zanahorias

- ❁ ¡Añada zanahorias picadas o ralladas a ensaladas, tacos o “wraps” para un toque crujiente adicional!
- ❁ Añada zanahorias ralladas o en puré a la salsa de espagueti, al pastel o rollo de carne, a las sopas, al chili, o a los macarrones con queso.
- ❁ Sirva palitos de zanahoria con un aderezo saludable, ¡o añádalos a una comida!

## Cómo Cocinar las Zanahorias

Lave, pele y corte las zanahorias en rebanadas, palitos u otras formas. Trate de cortar trozos que sean del mismo tamaño. No es necesario pelar o cortar zanahorias tipo “baby”.

### Hervir:

1. Caliente aproximadamente una pulgada de agua hasta que hierva en una cacerola con tapa.
2. Añada las zanahorias y cubra la cacerola.
3. Siga hirviendo hasta que las zanahorias queden tan blandas como le gusten. Para saber si están listas inserte un tenedor.

### Cocer al vapor:

1. En una olla para cocinar al vapor ponga agua hasta justo debajo de la canasta. Caliente el agua hasta que hierva.
2. Añada las zanahorias y tape la olla. Cocine al vapor hasta que las zanahorias queden tan blandas como le gusten.

### Cocer en el microondas:

1. Coloque las zanahorias en un recipiente para microondas. Añada aproximadamente 2 cucharadas de agua por cada 3 tazas de zanahorias.
2. Cubra el recipiente con un plástico o tapa para microondas, dejando una esquina abierta para dejar salir el vapor.
3. Caliente a fuego alto hasta que las zanahorias queden tan blandas como le gusten. El tiempo de cocción dependerá del tamaño de los pedazos y la cantidad total de zanahorias.