

# Zanahorias



## Datos de Nutrición:

Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A que mantiene sanos los ojos y la piel sanos y ayuda a proteger contra infecciones.

Las zanahorias son una buena fuente de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

## Selección:

Las zanahorias deben ser firmes y suaves por fuera. Evite las zanahorias manchadas o con grietas.

## Para almacenar:

Mantenga las zanahorias en el refrigerador y úselas dentro de 1 mes.

## Preparación:

Lave las zanahorias con agua fría.

Corte los dos extremos de las zanahorias.

Las zanahorias se pueden comer peladas o sin pelar.

## Ideas para servir:

Las zanahorias se pueden comer crudas o cocinadas.

Agregue zanahorias crudas ralladas a la ensalada.

Cocine las zanahorias en piezas o zanahorias enteras al vapor, hervidas, asadas o en el horno de microondas. Use un tenedor para ver si están blandas.

Después de cocinarlas, las zanahorias se pueden picar finamente en una licuadora y luego agregar a guisados, sopas y cocidos.

## Receta: Piña con Zanahorias

### Ingredientes

2 tazas de zanahorias en rodajas

$\frac{3}{4}$  de taza de jugo de piña

$\frac{1}{4}$  de cucharadita canela

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque todos los ingredientes en una cacerola mediana.
3. Póngalos a hervir; reduzca el calor.
4. Cubra la cacerola y cocine por unos 5 minutos.

4 porciones

Información de nutrición por porción: 50 calorías, 12 gm de carbohidratos, 1 gm de proteína, 0 gm de grasa total, 0 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 2 gm de fibra, 45 mg de sodio, 30 mg de calcio, 12 mcg de ácido fólico, 0 mg de hierro y 0% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

