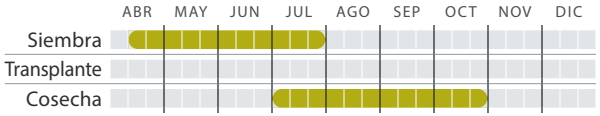
Todo sobre zanahorias

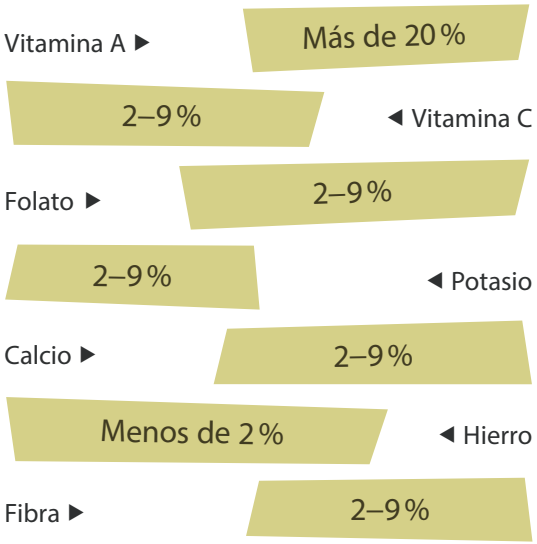
Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

Las zanahorias contienen nutrientes clave que benefician su salud. ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).



ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016); FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

* Las zanahorias están llenas de betacaroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo.
* Las zanahorias contienen antioxidantes que ayudan a mantener su corazón sano, y mejoran la visión nocterna y su sistema inmunológico.
* Las zanahorias más gruesas tienden a ser las más dulces. Los azúcares se concentran en el núcleo, por lo que cuanto mayor es el diámetro, más dulce es la zanahoria.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.

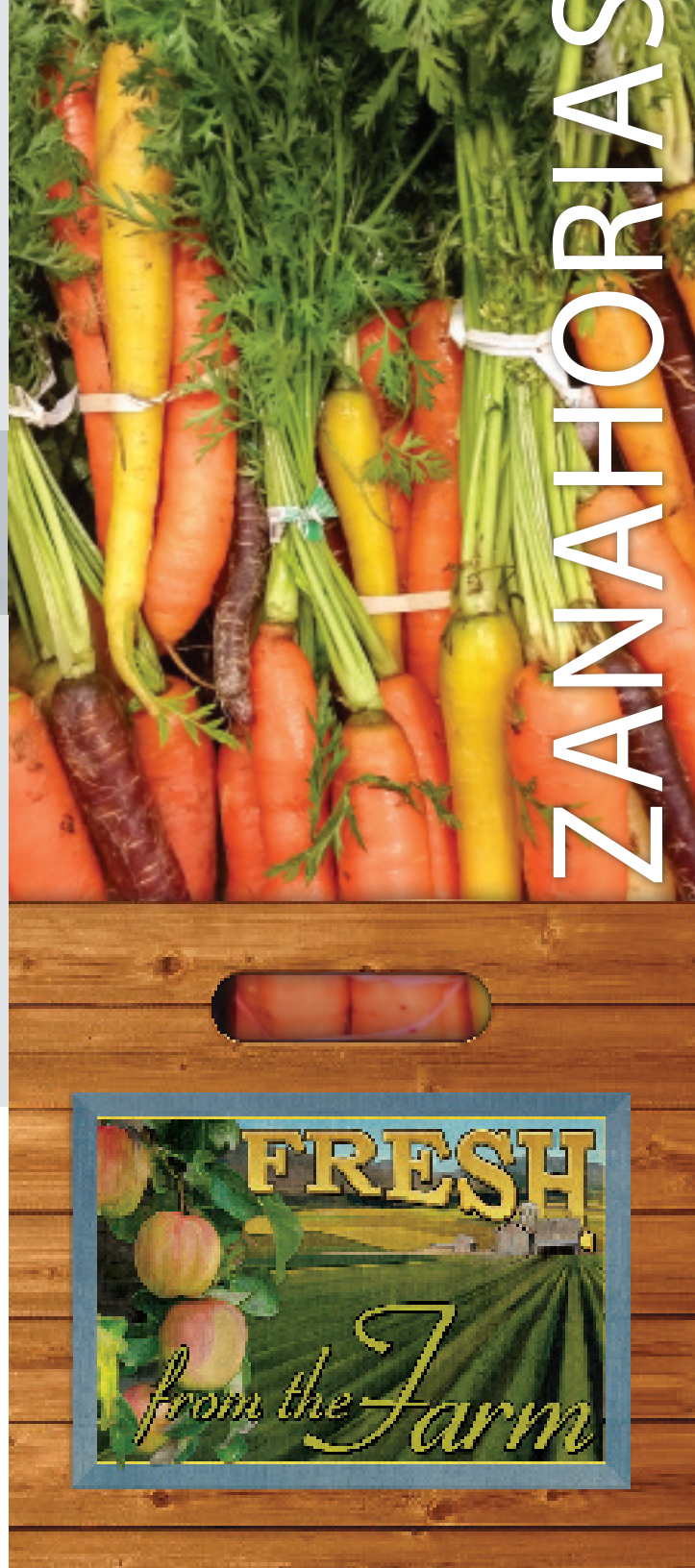
SNAP-Ed
Washington State University Extension

Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimientos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite http://foodhelp.wa.gov o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponbiles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 27, 2021



Cómo elegir y preparar zanahorias

- Elija zanahorias que sean firmes, lisas, de forma uniforme y de color brillante.
- Evite las zanahorias flácidas, blandas o ásperas y las que estén agrietadas, partidas o muestren signos de moho o descomposición.
- Después de comprar zanahorias, corte inmediatamente cualquier parte superior verde y guarde las zanahorias sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador.
- Las zanahorias son mejores cuando se usan dentro de una o dos semanas.
- Lávelas bien y cómelas crudas. O córtelas y cocine al vapor, hierva, cocine en el microondas, sealtee o agréguelas a sopas o guisos.
- Para cocinarlas en el microondas, agregue unas 2 cucharadas de agua a rodajas de zanahoria, y cubra el tazón sin apretar. Cocine hasta que estén tiernas y crujientes.

Ensalada de zanahoria y jengibre

Rinde 4 porciones

2 tazas de zanahoria pelada y rallada
¼ de taza de pimientos dulces picados
¼ de taza de pasas
¼ de taza de semillas de girasol o nueces de la India sin sal
¼ de taza de jugo de naranja
1 cucharada de aceite
1 cda de salsa de soya baja en sodio
1/8 de cucharadita de jengibre molido
1/8 de cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de miel de abeja o azúcar

1. Mezcle las zanahorias, los pimientos dulces, las pasas y las semillas de girasol en un tazón.
2. Mezcle el jugo de naranja, el aceite, la salsa de soya, el jengibre molido, el ajo en polvo y la miel en un frasco. Tape y sacude el frasco para mezclar bien todo.
3. Agregue el aderezo al tazón y mezcle para combinar.
4. Refrigere algunas horas para que los sabores se fundan.

Adaptado de www.foodhero.org

Licuado de durazno y zanahoria

Rinde 3 porciones

1 plátano mediano (fresco o congelado, pelado y cortado en trozos)
1 taza de zanahorias congeladas
1 lata (de 15 oz) de duraznos, sin escurrir

1. Combine todo en la licuadora o procesador de alimentos.
2. Licúe completamente hasta que quede sin grumos.
3. Sirva inmediatamente. Las sobras deben refrigerarse o congelarse dentro de las 2 horas.

Adaptado de foodhero.org

Salsa de zanahoria y frijoles

Rinde 6 porciones

2 tazas de agua
3-4 zanahorias, peladas y en rodajas
1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
½ taza de cebolla picada
2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de curry en povo
1 lata de 15 onzas* de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
¼ de cucharadita de sal
½ cdta. de comino molido (opcional)
Hojas de cilantro (opcional)

1. Hierva el agua en una olla pequeña. Agregue las zanahorias y cocine hasta que estén tiernas (de 5-7 minutos). Escurra y reserve.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego MEDIO-ALTO. Agregue la cebolla, el ajo, el curry en polvo y el comino. Cocine hasta que la cebolla esté tierna (de 4-5 minutos).
3. Coloque las zanahorias, la cebolla y los frijoles en una licuadora, y mezcle hasta que quede suave.
4. Sirva en un tazón; decore con hojas de cilantro, si lo desea.

*Nota: Use frijoles secos y cocidos frescos para reducir el sodio y ahorrar dinero.