



# Carrots

**Varieties:** Purple, white, gold, round



## **Storage:**

- Remove green tops from carrots.
- Store carrots in a plastic bag in the refrigerator for up to 10 days.

## **Preparation:**

- Peel OR scrub with a cleaning pad or brush. The skin of the carrot is very nutritious.
- Trim off both ends of the carrot.

## **Quick Recipe: Stovetop Carrots**

1. Cut 1 pound of carrots into slices.
2. Add 1/2 cup water.
3. Cook carrots in a skillet over medium-high heat for 10-15 minutes or until tender.

Carrots are also great raw! You can shred and add them to salads or eat whole as a snack.

## **Good for You:**

- Vegetables that are yellow, orange and red are high in vitamins that support a healthy immune system.

## **Ways to Use:**

- Mash and add to muffins, pancakes, or quick breads.
- Add to skillet and toss with a little oil or butter. Add chopped fresh rosemary and serve as a side.
- Mash and add to tomato sauce for extra nutrition.

## **Tip:**

To freeze carrots for long-term storage, boil carrots for 3 minutes. Then rinse carrots in cold water, drain, air dry and put into a freezer bag or other airtight container.





# Las Zanahorias



## Almacenamiento:

- Remueva las hojas de las zanahorias.
- Guarde las zanahorias en una bolsa plástica, en la nevera, por hasta 10 días.

## Preparación:

- Pele o limpie la zanahoria con una esponja o un cepillo.  
La piel de la zanahoria es muy nutritiva.
- Corte las dos puntas de la zanahoria.

## Receta Rápida: Zanahorias Cocidas

1. Corte en rodajas medio kilo de zanahorias.
2. Añada media taza de agua.
3. Cocine las zanahorias en una sartén a fuego medio a alto de 10-15 minutos hasta que estén tiernas

¡Las zanahorias también son excelentes crudas! Puede rayarlas y añadirlas a las ensaladas o comérselas enteras como bocadito.

## Saludables:

- Las verduras de color amarillo, anaranjado y rojo tienen un alto contenido de vitaminas, que son muy buenas y mantienen un sistema inmunológico saludable.

## Modos de Usar:

- Hacer puré, para añadir en magdalenas, panqueques o pan.
- Mezcle con un poco de aceite o mantequilla. Añada romero fresco picado y sirva como guarnición.
- Añada puré de zanahorias a la salsa de tomate para obtener más nutrición.

## Consejo:

Para congelar las zanahorias y conservarlas a largo plazo, hiévalas por 3 minutos. Luego enjuague las zanahorias en agua fría, escúrralas, déjelas secar al aire y guárdelas en una bolsa de congelación o un recipiente hermético.

