



Carrots

Varieties: Purple, white, gold, round

Storage:

- Remove green tops from carrots.
- Store carrots in a plastic bag in the refrigeration 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 carrots.

Quick Recipe: Stovetop Carrots

1. Cut 1 pound of carrots into slices.
2. Add ½ 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, air dry and put into a freezer bag or other airtight container.



الجزر

الأصناف: الأرجواني، والأبيض، والذهبي، والمستدير



الفوائد لك:

- الخضروات الصفراء والبرتقالية والأحمر غنية بالفيتامينات التي تدعم جهاز المناعة.

طرق للاستخدام:

- يُهرس ويُضاف إلى الكعكات والبانكوك والخبز.
- يُضاف إلى المقلاة ويُقلب مع القليل من الزيت أو الزبدة. يُضاف إكليل الجبل الطازج ويُقدم كطبق جانبي.
- يُهرس ويُضاف إلى صلصة الطماطم لتغذية كاملة.

نصيحة:

لتجميد الجزر للتخزين طويل الأجل، يُغلى الجزر لمدة 3 دقائق، ثم يُشطف الجزر في الماء البارد، ويُجفف في الهواء ثم يوضع في كيس تجميد أو حاوية أخرى محكمة الإغلاق.



التخزين:

- تُزال القمم الخضراء من الجزر.
- يُخزّن الجزر في كيس بلاستيكي في الثلاجة لمدة تصل إلى 10 أيام.

التحضير:

- يُقشر أو يُفرك باستخدام فرشاة. يعتبر قشر الجزرة غني بالمغذيات.
- تزال نهايتي الجزرة.

وصفة سريعة: الجزر المطهي

1. يُقَطع 1 رطل من الجزر إلى شرائح.
2. يُضاف 1/2 كوب من الماء
3. يُطهى الجزر في مقلاة على نار متوسطة عالية لمدة 10-15 دقيقة أو حتى ينضج

كما يمكن تناول الجزء وهو نبي! يمكن بشره وإضافته إلى السلطات أو تناوله كوجبة خفيفة.