



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.





Cà rốt

Các giống khác nhau: Cà rốt tím, cà rốt trắng, cà rốt vàng, cà rốt tròn

Bảo quản:

- Cắt bỏ phần lá xanh trên củ cà rốt.
- Bảo quản cà rốt trong túi nilon trong tủ lạnh tối đa 10 ngày.

Sơ chế:

- Gọt hoặc bào vỏ bằng cạo hoặc miếng chà. Phần vỏ cà rốt rất giàu dinh dưỡng.
- Cắt bỏ cả hai đầu củ cà rốt.

Công thức chế biến nhanh: Cà rốt hầm

4. Cắt lát 1 pound cà rốt.
5. Thêm ½ cốc nước
6. Nấu cà rốt trong xoong nhỏ trên lửa vừa-lớn trong 10-15 phút hoặc tới khi mềm

Cà rốt ăn sống cũng rất tuyệt! Bạn có thể bào sợi và cho chúng vào salad hoặc ăn nguyên củ như món lót dạ.



Tốt cho bạn:

- Những loại rau có màu vàng, cam hoặc đỏ đều giàu vitamin, giúp củng cố hệ miễn dịch khỏe mạnh.

Cách dùng:

- Nghiền và cho vào bánh muffin, pancake hoặc bánh mì nhanh.
- Cho vào xoong nhỏ cùng chút dầu ăn hoặc bơ. Thêm lá hương thảo tươi cắt nhỏ và dùng như món ăn kèm.
- Nghiền và cho vào sốt cà chua để bổ sung dinh dưỡng.

Mẹo:

Để bảo quản lâu dài bằng cách cấp đông cà rốt, hãy đun sôi cà rốt trong 3 phút. Sau đó rửa cà rốt dưới nước lạnh, để khô và cho vào túi cấp đông hoặc hộp đựng kín khí khác.

