



¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS

Agosto a octubre

CONSEJOS PARA COMPRAR

Escoja zanahorias bien formadas que sean firmes, parejas y de color anaranjado brillante. No escoja zanahorias blandas, arrugadas, ásperas ni partidas. Una libra (medio kilo) de zanahorias rendirá 3 ó 4 porciones: 3 tazas si se rallan, y 3 1/2 a 4 tazas en rebanadas o picadas.

ALMACENAMIENTO

La parte verde o superior de las zanahorias (si la tienen) debe retirarse justo después de comprarlas. Las zanahorias deben guardarse en el refrigerador en una bolsa de plástico y lo ideal es usarlas dentro de 1 a 2 semanas. Se pueden congelar. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN

Lávalas bien con agua fría; use una escobilla para verduras si fuese necesario. Las zanahorias pueden comerse crudas o pueden trozarse y cocerse al vapor, hervidas, sofritas, o agregarse a sopas, estofados o guisos.

En el microondas: Agregue 2 cucharadas de agua a las zanahorias (rebanadas de 1/4 de pulgada [6 mm]). Cubra y cueza durante 5 minutos (hasta que estén tiernas). Deje reposar 1 minuto.

NUTRIENTE PRINCIPAL

Vitamina A para cuidar la vista, la piel y aumentar la resistencia contra infecciones.

RECETAS

Zanahorias glaseadas

- 1 libra de zanahorias lavadas, peladas y cortadas en rebanadas de 1/4 de pulgada (6 mm)
- 1 cucharada de margarina
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de jengibre (ginger) molido

Agregue las zanahorias a 1/2 taza de agua. Hierva y reduzca el calor. Cueza durante 10 minutos. Cuando estén tiernas, escúrralas y déjelas a un lado.

Derrita la margarina en una sartén mediana. Agregue azúcar, jengibre y mezcle. Agregue las zanahorias. Cueza durante 3 minutos a llama baja, revolviendo de modo que cada zanahoria quede glaseada.

6 porciones.

Budín de zanahorias y calabacitas

- 5 tazas de zanahorias ralladas
- 2 tazas de calabaza amarilla rallada
- 2 tazas de calabacitas ralladas
- 2 tazas de cebollines picados
- 2 tazas de huevos, poco batidos
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de naranja
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- una pizca de pimienta negra

Precalente el horno a 350° F. Engrase un refractario con capacidad para 4 litros o rocielo con aerosol antiadherente. En un tazón grande, mezcle las zanahorias, calabacitas, la calabaza, los cebollines, el huevo, el azúcar, la cáscara de naranja, el jengibre, la nuez moscada y la pimienta. Vierta en el refractario preparado. Hornee durante 1 hora, o hasta que la mezcla haya subido, esté dorada y se pueda introducir en el centro un cuchillo y éste salga limpio.

8 porciones.