

ZANAHORIAS



Las zanahorias brillan como nuestro producto de Nebraska Harvest of the Month. Esta verdura versátil se puede comer cruda, asada, horneada en pasteles o agregada a licuados.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Si te llegan zanahorias con las hojas aún puestas, quítaselas antes de guardarlas. Las hojas de zanahoria son comestibles y deliciosas, ¡puedes usarlas para hacer pesto o añadir las a un caldo para sopas!
- Para guardar zanahorias a largo plazo, mételas en una bolsa de plástico y ponlas en el refrigerador.
- La piel de la zanahoria es muy delgada y no necesitas pelarla; solo lávala bien para quitar la tierra o cualquier residuo.
- Mientras cocina la salsa marinara, agrega zanahorias picadas para darle un toque dulce.

DATO NUTRICIONAL

Las zanahorias tienen un montón de beta-caroteno, vitamina K, biotina y vitamina B6. El cuerpo humano convierte el beta-caroteno, que es el pigmento naranja/rojo de las plantas, en vitamina A, que es clave para la salud del sistema inmunológico, la piel y los ojos.

DISPONIBILIDAD ESTACIONAL



ZANAHORIAS ASADAS CON MANTEQUILLA, AJO Y MIEL

Ingredients:

- 2 libras de zanahorias cortadas en tercios
- 1/3 taza de mantequilla
- 3 cucharadas de miel
- 4 dientes de ajo picados
- 1/4 - 1/2 cucharadita de sal y un poco más para sazar
- Pimienta negra al gusto

Directions:

1. Precalienta el horno a 425°F. Rocía ligeramente una bandeja grande para hornear con aceite en aerosol antiadherente y déjala a un lado.
2. Derrite la mantequilla y la miel en un sartén. Agrega el ajo y cocina por 30 segundos.
3. Agrega las zanahorias y deja que la salsa espese durante 1 minuto. Sazona a tu gusto.
4. Pasa las zanahorias a una bandeja de horno en una sola capa. Mézclalas para que se cubran bien.
5. Asa durante 20 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Luego, ponlas a gratinar a fuego alto por 2-3 minutos para que queden crujientes.

Fuente: cafedelites.com/honey-garlic-butter-roasted-carrots



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

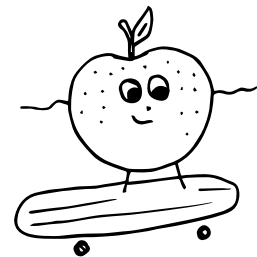
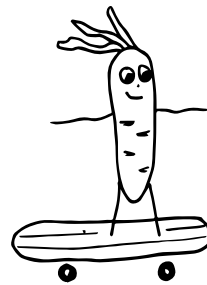
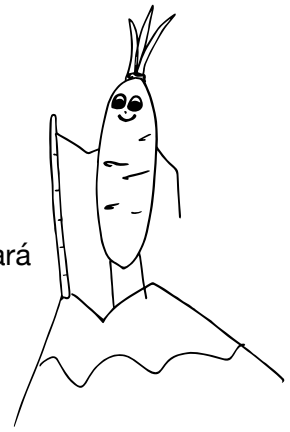
Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



DIVERSIÓN CON ZANAHORIAS

HISTORIA COLABORATIVA DE ZANAHORIA

1. Reúne a un grupo de personas. Colóquense en círculo. Cada quien aportará frases a la historia hasta que surja un cuento loco de zanahorias. Elijan a una persona para que escriba las frases de todos en orden.
2. En el mes de mayo, una larga raíz de zanahoria de un naranja brillante creció bien profundo bajo la tierra.
3. Ve alrededor del círculo una persona a la vez. La primera persona añadirá su oración para seguir la primera oración. Por ejemplo: "En el mes de mayo, una brillante raíz de zanahoria larga y naranja creció profundamente bajo la superficie del suelo. La raíz de zanahoria creció entre lombrices de tierra, partículas de suelo y hongos."
4. Sigue dando vueltas al círculo, con cada persona añadiendo una frase a la historia de la zanahoria.
5. Una vez que todos hayan ido una o dos veces ¡lee la historia en voz alta!
6. ¡Intenta dibujar ilustraciones para acompañar tu loca historia de zanahorias!



¿QUÉ ZANAHORIA ES CUÁL?

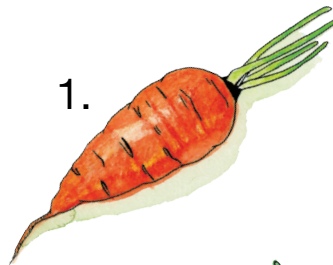
DANVERS

COSMIC PURPLE

RED CORED CHANTENAY

PARISIAN MARKET

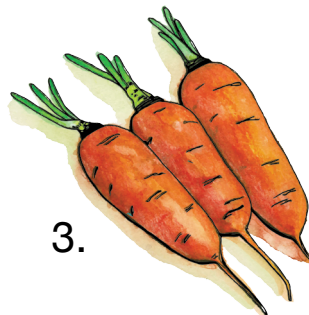
1.



2.



3.



4.

