

CÀ RỐT



Cà rốt đang tỏa sáng với tư cách là sản phẩm của chương trình Thu Hoạch trong Tháng của bang Nebraska. Loại rau củ đa năng này có thể ăn sống, nướng lò, làm bánh hoặc thêm vào sinh tố.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Nếu cà rốt còn nguyên lá, hãy loại bỏ lá trước khi bảo quản. Lá cà rốt ăn được và rất ngon - có thể dùng để làm pesto hoặc thêm vào nước dùng súp.
- Để bảo quản lâu dài, hãy cho cà rốt vào túi ni lông và bảo quản trong tủ lạnh.
- Vỏ cà rốt rất mỏng và không cần gọt vỏ - chỉ cần rửa sạch để loại bỏ bụi bẩn.
- Khi nấu sốt marinara, hãy thêm cà rốt thái hạt lựu để tạo thêm vị ngọt!

MẸO DINH DƯỠNG

Cà rốt chứa hàm lượng cao beta-carotene, vitamin K, biotin và vitamin B6. Cơ thể con người chuyển hóa beta-carotene, sắc tố cam/đỏ của thực vật, thành vitamin A, rất quan trọng cho sức khỏe hệ miễn dịch, da và mắt.

VỤ MÙA:

THÁNG 6	THÁNG 7	THÁNG 8
THÁNG 9	THÁNG 10	THÁNG 11

CÀ RỐT NƯỚNG BƠ TỎI MẬT ONG

Nguyên liệu:

- 2 lbs cà rốt cắt làm ba
- 1/3 cốc bơ
- 3 thìa canh mật ong
- 4 tép tỏi băm nhỏ
- 1/4 - 1/2 thìa cà phê muối hoặc nhiều hơn để nêm cho vừa ăn
- Tiêu đen xay thô

Cách làm:

1. Làm nóng lò nướng đến 425°F. Xịt một lớp dầu ăn chống dính mỏng lên khay nướng lớn; để sang một bên.
2. Đun chảy bơ và mật ong trong chảo. Cho tỏi vào và xào trong 30 giây.
3. Cho cà rốt vào và để nước sốt đặc lại trong 1 phút. Nêm nếm gia vị cho vừa ăn.
4. Xếp cà rốt thành một lớp mỏng lên khay nướng. Trộn đều cho cà rốt được phủ đều gia vị.
5. Nướng trong 20 phút, hoặc cho đến khi cà rốt mềm khi dùng nĩa xiên vào. Nướng ở nhiệt độ cao (broil) trong 2-3 phút để cho giòn.

Được chuyển thể từ: cafedelites.com/honey-garlic-butter-roasted-carrots



TÌM HIỂU THÊM VỀ THU HOẠCH TRONG THÁNG

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

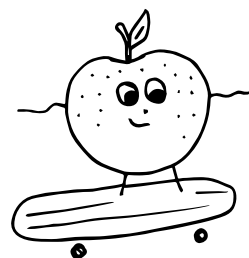
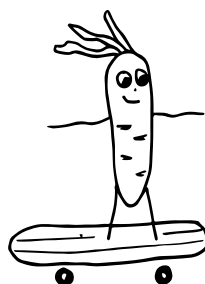
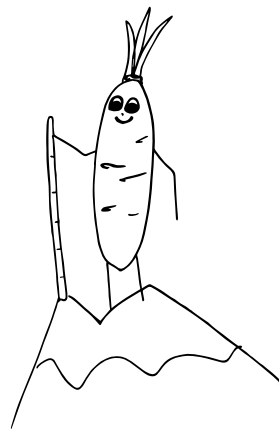
Dự án này được tài trợ một phần bằng nguồn vốn viện trợ từ Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Cơ quan này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.



VUI CÙNG CÀ RỐT

CÙNG SÁNG TẠO CÂU CHUYỆN VỀ CÀ RỐT

1. Tập hợp một nhóm người. Xếp thành vòng tròn. Mỗi người sẽ đóng góp một câu cho câu chuyện cho đến khi một câu chuyện kỳ quặc về củ cà rốt xuất hiện. Chọn một người để viết các câu của mọi người theo thứ tự.
2. Bắt đầu với câu này -“Vào tháng Năm, một rễ cà rốt dài, màu cam sáng mọc sâu bên dưới bề mặt đất.”
3. Lần lượt theo vòng tròn, mỗi lần một người. Người đầu tiên sẽ thêm câu của mình để tiếp nối câu mở đầu. Ví dụ: “Vào tháng Năm, một rễ cà rốt dài, màu cam sáng mọc sâu bên dưới bề mặt đất. Rễ cà rốt mọc giữa những con giun đất, các hạt đất và nấm.”
4. Tiếp tục lần lượt quanh vòng tròn, mỗi người thêm một câu vào câu chuyện về củ cà rốt.
5. Khi tất cả mọi người đã tham gia một hoặc hai lượt, hãy đọc to câu chuyện!
6. Thử tự tay vẽ minh họa cho câu chuyện cà rốt kỳ quặc của bạn!



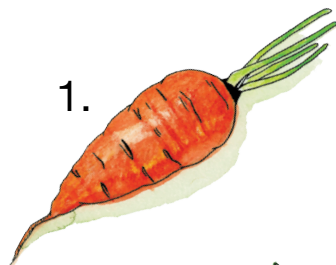
CỦ CÀ RỐT NÀO LÀ CỦ NÀO?

CÀ RỐT DANVERS

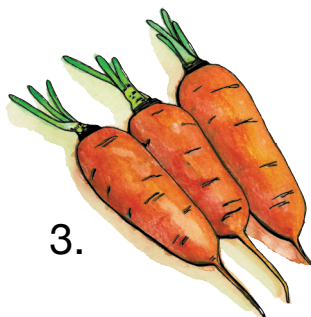
CÀ RỐT TÍM COSMIC

CÀ RỐT CHANTENAY
LỖI ĐỎ

CÀ RỐT TRÒN PARIS



2.



4.

