

## HOW TO:

# CARROTS *Zanahorias*



**WHAT ARE CARROTS?** Carrots are a crisp and sweet root vegetable that are commonly orange but can be purple, black, red, white, or yellow. They are an excellent source of vitamin A and a good source of vitamin C.

**HOW TO SELECT CARROTS:** Look for carrots that are brightly colored, smooth, and firm. Avoid soft, mushy, or moldy carrots.

**HOW TO PREPARE CARROTS:** Before preparing, thoroughly wash the carrots and scrub off any dirt. You may peel off the outer layer or leave it on. There are actually more nutrients in the peel; just be sure to remove the dirt!

- **Raw Carrots:** Chop, slice, or shred carrots into desired size pieces and add to green salads, bean salads, or as a “chip” for scooping up salsas and dips.
- **Carrots in Juice or Smoothies:** Using a juicer, you may juice carrots for a delicious treat. Or you may use carrot juice or fresh carrot slices in a smoothie.
- **Roasted Carrots:** Preheat oven to 425°F. Toss sliced or chopped carrots with olive oil, salt, pepper, and garlic. Lay the carrots out on a baking sheet and cook in the oven for 30 minutes, flipping halfway. Serve as a side dish or blend in a food processor with orange juice, olive oil, honey, and ground cumin as a dip.
- **Steamed Carrots:** Place steamer basket in a large pot with about two inches of water. Once water is boiling, lower to a simmer, then place carrots in steamer basket. Cook for 3 to 5 minutes or until carrots are tender. Season as desired and enjoy with dips or as a simple side dish.
- **Carrots in Dessert:** Shredded carrots may be used in baked goods, like muffins, cookies, or breads, as a natural sweetener.

**¿QUÉ SON ZANAHORIAS?** La zanahoria es una hortaliza crujiente y dulce, normalmente de color anaranjado, aunque también podría ser púrpura, negra, roja, blanca o amarilla. Son una fuente excelente de vitamina A y una buena fuente de vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR ZANAHORIAS:** Escoja zanahorias de color brillante, suaves y firmes. Evite las zanahorias que tengan moho o estén podridas.

**CÓMO PREPARAR ZANAHORIAS:** Antes de preparar las zanahorias lávelas muy bien hasta sacarles todo el sucio. Puede pelarlas o dejarles la piel. De hecho con la piel son más nutritivas y aportan más fibra. ¡Sólo asegúrese de quitarles todo el sucio!

- **Zanahorias Crudas:** Pique, rebane, o ralle las zanahorias del tamaño deseado. Agréguelas a sus ensaladas verdes, ensaladas de frijoles, o úselas para untar con cremas o salsas.
- **Licudo o Jugo de Zanahoria:** Usando un exprimidor de jugos podría obtener jugo de zanahoria. También podría usar jugo de zanahoria o rebanadas de zanahoria frescas en un licuado.
- **Zanahorias Rostizadas:** Precaliente el horno a 425°F. Cubra las zanahorias picadas o rebanadas con aceite de oliva, sal, pimienta y ajo. Distribuya las zanahorias en una bandeja y hornee por 30 minutos, volteándolas a mitad de cocción. Sírvalas como acompañante, o mézclelas en un procesador de alimentos con jugo de naranja, aceite de oliva, miel de abeja y comino en polvo, como una crema para untar!
- **Zanahorias al Vapor:** En una olla grande, coloque una cesta de vapor con aproximadamente dos pulgadas de agua. Cuando hierva el agua, baje la temperatura y coloque las zanahorias en la cesta de vapor. Cocine las zanahorias por 3-5 minutos o hasta que se ablanden. Sazónelas al gusto y úselas para untar o simplemente como un acompañante!
- **Zanahorias en Postres:** Las zanahorias ralladas podrían usarse para hornear pastelillos, galletas, o panes, para endulzar sus comidas naturalmente.

