



## CARROTS

### **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 and just below 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.



## ZANAHORIAS

### **¿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.

**Licuada 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.

**Zanahoria 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.