

# Zanahorias

Las zanahorias son verduras que crecen en la tierra. Pueden ser de muchos colores, incluidos naranja, morado, amarillo y blanco. Las zanahorias se pueden comprar en la tienda o en un mercado de agricultores con las hojas aún adheridas.



## ¿Cómo podría usar esto?

- Agregue zanahorias a guisos o platos calientes
- Haga un batido con zanahorias cocidas, piña y yogur
- Sumerja palitos de zanahoria crudos en hummus o en su salsa favorita
- Añada a un salteado
- Use zanahorias ralladas para hacer un pastel de zanahoria o panecillos
- Haga zanahorias asadas con un glaseado o condimentos y sirva como guarnición
- Agregue zanahorias picadas a sopas o guisos
- Haga las zanahorias en un encurtido
- Cortelas en tiras y agréguelas a la ensalada de col
- Agregue a la ensalada de pasta o ensalada de verduras

## ¿Por qué debería comer esto?

Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A, que promueve el crecimiento celular y la buena visión. Ellos también contienen vitamina C, que ayuda a curar cortaduras y heridas.

## Almacenamiento adecuado

Si las hojas verdes todavía están adheridas, córtelas. Guarde las zanahorias sin las puntas verdes en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por dos semanas.

## Haga una buena selección

Elija zanahorias que sean firmes y de color profundo. Evite las zanahorias blandas o partidas. La suciedad visible debe restregarse y enjuagarse las zanahorias antes de usarlas.

## ¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>COSECHA</b>						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>MERCADO</b>						✓	✓	✓	✓	✓	✓	



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023