

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.



¿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

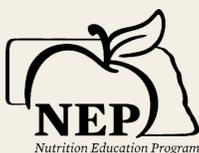
Elija zanahorias que sean firmes y de color profundo. Evite las zanahorias blandas o partidas. La suciedad visible debe restregarse y enjuagarse las zanahorias antes de usarlas.

¿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

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
MERCADO						✓	✓	✓	✓	✓	✓	



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. Copyright ©2023