



Local

# SELECCIÓN DEL MES

Febrero 2022

## Zanahorias arcoíris revitalizantes

### Receta

#### Zanahorias arcoíris asadas

##### Ingredientes

- 1/2 libra de zanahorias arcoíris, cortadas por la mitad a lo largo
- 2 dientes de ajo grandes, picados
- 1/2 cucharada de perejil fresco, picado
- 1 cucharada de mantequilla salada, en cubos
- Sal y pimienta al gusto

##### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Coloque las zanahorias en el centro de la bandeja para hornear.
3. Cubra las zanahorias con ajo y perejil. Coloque los cubos de mantequilla encima y sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Hornee hasta que las zanahorias estén blandas, unos 25 minutos.

Rinde 2 porciones.

**Información nutricional por porción:**  
98 calorías, 11 g de carbohidratos,  
6 g de grasa, 207 mg de sodio, 1 g de

#### ¿Qué tienen de bueno las zanahorias?

- Las zanahorias son bajas en calorías sin grasa ni colesterol.
- Son una buena fuente de vitamina A.
- Vienen en variedades de colores; naranja, blanco, rojo, amarillo y morado.
- Las zanahorias de color naranja oscuro son ricas en antioxidantes. Beta caroteno que ayuda a promover la vista y el crecimiento de la piel.



#### ¿Cuál es la mejor manera de comer las zanahorias?

- Agréguelas a guisos, sopas, cazuelas o salteados.
- Cómalas como snack con humus o mantequilla de maní.

### Selección y preparación

#### Selección

Elija zanahorias que estén bien formadas y lisas, sin imperfecciones visibles.

#### Almacenamiento

Guarde las zanahorias removiendo la parte superior, en una bolsa de plástico en el cajón para verduras de su refrigerador hasta por dos semanas.

#### Preparación

Lávelas con un cepillo para fregar para eliminar la suciedad, justo antes de comerlas.

#### Modo de cocinar

Las zanahorias se pueden asar, cocer al vapor, saltear, hornear o comer crudas.



Samaritan  
Health Services

Building healthier communities together

have a  
**plant**<sup>®</sup>  
fruitsandveggies.org