



CARROTS



NUTRITION

- *Vitamin A:* helps with seeing at nights and helps immune system
- *Low in calories:* helps prevent weight gain



CLEANING

- If dirt is present, rinse off carrot surface and dry completely before storage.
- Rinse the carrots under cold running water before eating.



STORING

- Remove tops and refrigerate in a plastic bag for up to 2 weeks



PREPARING

- Carrots are great raw with vegetable dips, hummus and low-fat dressing.
- Add sliced or grated carrots to any salad for added crunch and color.
- If carrots are thick, cut them in half lengthwise; if not, leave them whole. Slice carrots in 1 1/2 inch thick slices. Toss carrots with oil and your favorite seasoning. Then roast at 400°F until slightly soft.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

SUMMER BOUNTY SALAD

7 cups vegetables (zucchini, broccoli, carrots, radishes, green onions), chopped

1 pepper (green, red, or yellow) sliced (1 to 1 1/2 cups)

2 tomatoes (red, yellow, or mixed)

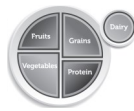
2/3 cup light or fat free salad dressing

1. Wash and prepare the vegetables. (Cut the carrots, zucchini, radishes, green onions, and pepper in slices. Make the broccoli and cauliflower into florets. Slice or chop tomatoes.)
2. Combine all vegetables and salad dressing in a bowl, stirring to coat vegetables with dressing.
3. Cover and refrigerate 1 to 3 hours to blend flavors. Store any leftovers in refrigerator and use within 3 days.





ZANAHORIAS



NUTRICIONALES

- *Vitamina A*: ayuda a ver mejor en la noche y beneficia el sistema inmunológico.
- *Bajo en calorías*: ayuda a prevenir el aumento de peso.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague las zanahorias con agua corriente fría antes de comerlas.



CÓMO SE GUARDA

- Corte los extremos superiores y guarde las zanahorias dentro de una bolsa de plástico en el refrigerador durante un máximo de 2 semanas.
- Si tienen suciedad, enjuague la superficie de las zanahorias y séquelas completamente antes de guardarlas.



CÓMO SE PREPARAN

- Las zanahorias son deliciosas crudas como aperitivo para untar con alguna salsa de vegetales, con puré de garbanzos o con algún aderezo reducido en grasas.
- Agregue zanahorias en rodajas o ralladas a cualquier ensalada para hacerla más colorida y crujiente.
- Si las zanahorias son gruesas, córtelas por la mitad a lo largo; o bien, déjelas enteras. Corte las zanahorias en rodajas de 1 ½ pulgada. Aderece las zanahorias con aceite y su condimen-



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

ENSALADA DE BOUNTY DE VERANO

7 tazas de verduras (calabacín, brócoli, zanahorias, rábanos, cebollas verdes) picadas

1 pimiento (verde, rojo o amarillo) en rodajas (1 a 1 1/2 tazas)

2 tomates (rojo, amarillo o mixto)

2/3 taza de aderezo para ensalada sin grasa o liviano

1. Lave y prepare las verduras. (Cortar las zanahorias, el calabacín, los rábanos, las cebollas verdes y la pimienta en rodajas. Hacer el brócoli y la coliflor en florecillas. Cortar o cortar los tomates).
2. Combine todas las verduras y el aderezo de ensalada en un bol, revolviendo para cubrir las verduras con aderezo.
3. Cubra y refrigere de 1 a 3 horas para mezclar los sabores. Guarde las sobras en el refrigerador y use dentro de 3 días.

