



CARROTS



NUTRITION

- *Vitamin A:* helps with seeing at night 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.extension.wisc.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

(Carrots)



INFORMACIÓN NUTRITIVA

- *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

- Si tienen tierra, enjuaga la superficie de las zanahorias y deja secar completamente antes de guardar.
- Enjuague las zanahorias con agua corriente fría antes de comerlas.



CÓMO SE GUARDA

- Quite las hojas y guarde las zanahorias en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta 2 semanas.



CÓMO SE PREPARAN

- Las zanahorias son deliciosas crudas acompañadas de una salsa, un puré de garbanzos o un aderezo bajo en grasa.
- Agregue zanahorias cortadas 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; si no, déjelas enteras. Corte las zanahorias en rodajas de 1 ½ pulgada. Aderece las zanahorias con aceite y su condimento favorito. Luego áselas a 400 grados Fahrenheit hasta que queden bastante tiernas.



Para más información:

<https://stcroix.extension.wisc.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 una mezcla)

2/3 taza de aderezo para ensalada sin grasa o tipo light

1. Lave y prepare las verduras. (Cortar las zanahorias, el calabacín, los rábanos, las cebollas verdes y la pimiento en rodajas. Corte el brócoli y la coliflor en ramitos. Corte los tomates en trozos o rodajas).
2. Combine todas las verduras y el aderezo de ensalada en un tazón y revuelva 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 consúmalas dentro de 3 días.

