

Carrots



Nutrition Facts:

Carrots are an excellent source of vitamin A which keeps eyes and skin healthy and helps protect against infections.

Carrots are a good source of vitamin C which helps heal cuts and wounds and keeps teeth and gums healthy.

Selection:

Carrots should be hard and smooth on the outside.

Avoid carrots with any mildew or cracks.

Storage:

Keep carrots in the refrigerator crisper drawer and use within 1 month.

Preparation:

Wash carrots with cold water.

Cut off both ends of the carrots.

Carrots can be eaten peeled or unpeeled.

Serving ideas:

Carrots may be eaten raw or cooked.

Add grated raw carrots to salad.

Cook carrot chunks or whole carrots by steaming, boiling, roasting, or microwaving. Use a fork to check for tenderness.

After cooking, carrots can be finely chopped in a blender and then added to casseroles, soups, and stews.

Recipe: Pineapple Carrots

Ingredients

- 2 cups sliced carrots
- $\frac{3}{4}$ cup pineapple juice
- $\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Place all ingredients in a medium pan.
3. Bring to a boil; reduce heat.
4. Cover the pan and simmer for 5 minutes.

Makes 4 servings

Nutrition information per serving: Calories, 50; carbohydrate, 12 gm; protein, 1 gm; total fat, 0 gm; saturated fat, 0 gm; trans fat, 0 gm; cholesterol, 0 mg; fiber, 2 gm; sodium, 45 mg; calcium, 30 mg; folate, 12 mcg; iron, 0 mg; percent calories from fat, 0%.



This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. ADHS 5/09



Zanahorias



Datos de Nutrición:

Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A que mantiene sanos los ojos y la piel sanos y ayuda a proteger contra infecciones.

Las zanahorias son una buena fuente de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

Selección:

Las zanahorias deben ser firmes y suaves por fuera. Evite las zanahorias manchadas o con grietas.

Para almacenar:

Mantenga las zanahorias en el refrigerador y úselas dentro de 1 mes.

Preparación:

Lave las zanahorias con agua fría.

Corte los dos extremos de las zanahorias.

Las zanahorias se pueden comer peladas o sin pelar.

Ideas para servir:

Las zanahorias se pueden comer crudas o cocinadas.

Agregue zanahorias crudas ralladas a la ensalada.

Cocine las zanahorias en piezas o zanahorias enteras al vapor, hervidas, asadas o en el horno de microondas. Use un tenedor para ver si están blandas.

Después de cocinarlas, las zanahorias se pueden picar finamente en una licuadora y luego agregar a guisados, sopas y cocidos.

Receta: Piña con Zanahorias

Ingredientes

2 tazas de zanahorias en rodajas

$\frac{3}{4}$ de taza de jugo de piña

$\frac{1}{4}$ de cucharadita canela

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque todos los ingredientes en una cacerola mediana.
3. Póngalos a hervir; reduzca el calor.
4. Cubra la cacerola y cocine por unos 5 minutos.

4 porciones

Información de nutrición por porción: 50 calorías, 12 gm de carbohidratos, 1 gm de proteína, 0 gm de grasa total, 0 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 2 gm de fibra, 45 mg de sodio, 30 mg de calcio, 12 mcg de ácido fólico, 0 mg de hierro y 0% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

