

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS ZANAHORIAS

- Las zanahorias contienen más vitamina A que cualquier otra verdura. La vitamina A es mejor conocida por ayudar a la vista.
- Las zanahorias son una buena fuente de vitamina K, que ayuda a que estén fuertes los huesos.
- Las zanahorias contienen un tipo de fibra que puede reducir los niveles de colesterol.
- ¡Cada color de zanahoria lleva una variedad de antioxidantes que ayuda a mantener el corazón saludable!

## SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Recuerde, ¡todo tipo de actividad física cuenta! Enséñele a su hijo/a que use las escaleras en vez que el elevador, y caminar o usar la bicicleta para hacer mandados. Cuando tenga que manejar, estacionese lejos de su destino.



## VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Empaque almuerzos y bocadillos en loncheras. Trate de reusar contenedores reusables en vez de bolsas de plástico para poner fruta o verduras picadas y sándwiches!

## CULTIVADO EN OREGON

Las zanahorias crecen muy bien en la tierra arenosa o húmeda de Oregon. En Oregon, las zanahorias pueden ser sembradas en la primavera en cuanto la tierra sea manejable y ¡pueden seguir sembrándolas en el verano para cosecharlas en el otoño y en el invierno! En los mercados de granjeros, casi siempre se encuentran zanahorias cosechadas en Oregon todo el año.



# ZANAHORIA DE OREGON CULTIVADOS PARA ESCUELAS

## SOLO PARA NIÑOS

Corta la parte de arriba de la zanahoria dejando como ½ pulgada de la parte anaranjada y ½ pulgada de las canas verdes y hojas. Pon el pedazo de zanahoria anaranjado en un tazón con arena o tierra húmeda. Si no hay arena o tierra disponibles, ¡simplemente usa agua! Pon el tazón en una ventana u otro lugar donde le de sol. Pronto, ¡nuevas hojas van a aparecer y tendrás una planta! La raíz ya no crecerá, pero es posible que crecerán más hojas.

## SU COCINA DE OREGON

### ¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- ¡Las zanahorias son deliciosas así de simples y crudas!
- Agregue zanahorias a una sopa o haga una zopa de puré de zanahoria.
- Haga panecillos deliciosos y blanditos usando puré de zanahorias o zanahoria rallada. Agregue zanahoria picada o rallada a sus ensaladas.
- Ponga a azar zanahorias con otras verduras de raíz y póngales su sazón favorito. Coma palos de zanahorias con un aderezo hecho con yogur.

### PUNTOS IMPORTANTES DEL PRODUCTO

- Escoja zanahorias maduras que estén duras y tienen la piel suave.
- Busque zanahorias que tengan color fuerte. Entre más fuerte sea el color anaranjado, más beta-caroteno tienen las zanahorias.
- Trate de evitar zanahorias súper grandes, porque frecuentemente tienen raíces internas muy duras y no son igual de dulces como las zanahorias pequeñas.
- Quítele las hojas de las zanahorias antes de guardarlas para que no chupe humedad y nutrientes de las zanahorias.
- Las zanahorias deben de guardarse en una bolsa de plástico grande en el refrigerador para mantenerse más crujiente.

## RECETA: ENSALADA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS

### INGREDIENTES:

- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- 1 cebolla pequeña y amarilla, picada en pedazos de ½ pulgada
- 1 diente de ajo, pelado y picado finamente
- 1 libra de zanahorias, peladas y picadas en pedazos de ½ pulgada
- 1 chile de campana amarillo, picado en pedazos de ½ pulgada
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cilantro molido y seco
- 1/2 taza de lentejas, enjuagadas y revíselas bien que no lleven piedras
- 2 tazas de puro caldo de pollo bajo en sodio (o sal)
- 3/4 de taza de chabacanos secos, cortados en pedazos de ½ pulgada
- 2 cucharadas de cilantro fresco y picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado de hojas anchas

### INSTRUCCIONES:

1. Caliente el aceite de olivo en una cazuela mediana a temperatura mediana. Agregue el ajo y la cebolla y dórelos hasta que estén suavitos y transparentes, como por 5 minutos.
2. Agregue las zanahorias, el chile de campana, el comino y el cilantro molido seco. Fríalos, meneándole frecuentemente, hasta que el chile de campana este un poco suavcito, como por 3 minutos.
3. Agregue las lentejas y el caldo de pollo. Deje hervir hasta que las lentejas estén suavcitas, como por 15 a 17 minutos.
4. Agregue los chabacanos. Siga hirviendo la

comida, meneándole por 1 minutos. Quite de la parrilla. Agregue el cilantro fresco y el perejil. Sirva.

Receta ha sido adaptada de [marthastewart.com](http://marthastewart.com)

### CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

If you are active, eat the higher number of cups per day.  
Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para obtener más información.

### Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en [www.ode.state.or.us/go/f2sgardens](http://www.ode.state.or.us/go/f2sgardens).