

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 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 suavito, como por 3 minutos.
3. Agregue las lentejas y el caldo de pollo. Deje hervir hasta que las lentejas estén suavitas, 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

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 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.