

LA COSECHA DEL MES

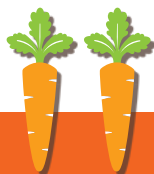
ZANA- HORIAS

NOVIEMBRE

Las zanahorias son un tubérculo comestible como las papas, los nabos y las remolachas (betabel). Las raíces de estos vegetales son comestibles.

CONSERVACIÓN

- Guarde las zanahorias idealmente a 32° F con una humedad relativa de entre el 90% y el 95% y algo de circulación de aire. En estas condiciones, las zanahorias se mantendrán bien durante alrededor de 4 semanas.
- Las zanahorias que se conservan a temperaturas de refrigeración general inferiores a los 41° F en bolsas selladas tienen una duración aproximada de 10 días.
- Las zanahorias se pueden conservar en un área de almacenamiento en seco por debajo de los 75° F durante un máximo de 4 días.
- Quite el extremo superior verde de las zanahorias antes de guardarlas para aumentar su duración, ya que esta parte utilizará agua y quitará valor nutricional a la zanahoria.
- Corte las hojas de las zanahorias, coloque las zanahorias en un recipiente con tapa y cubra por completo con agua.
- Mantenga el recipiente en el refrigerador y cambie el agua cada cuatro a cinco días.
- Guarde las zanahorias lejos de las frutas y verduras que producen gas etileno, ya que el gas etileno provoca un sabor amargo en las zanahorias.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.

+ BENEFICIOS

Las zanahorias son ricas en vitamina A, vitamina C, vitamina K, potasio y fibra alimentaria. También son una buena fuente de antioxidantes. Las zanahorias tienen muchos beneficios respecto de la salud, por ejemplo ayudan a reducir el colesterol, evitan las enfermedades cardíacas, protegen contra el desarrollo de ciertos tipos de cáncer, mejoran la visión y reducen los síntomas del envejecimiento prematuro.

Hablar con los alumnos sobre el potasio

El potasio es un mineral que tiene muchas funciones, entre ellas mantener la salud del corazón.

✓ SELECCIÓN

- Elija zanahorias que tengan buena forma, sean parejas y su color sea naranja fuerte.
- Seleccione zanahorias que todavía tengan las hojas, ya que las mismas suelen mantenerse mejor y tener un sabor más fresco. Las hojas deberían ser frescas y bien verdes.
- Observe la forma de las zanahorias: intente elegir zanahorias de tamaño mediano que se reduzcan gradualmente en el extremo. Las zanahorias de tamaño mediano serán las más fáciles de cocinar. Las zanahorias gruesas suelen ser duras y más difíciles de cocinar.
- Seleccione zanahorias jóvenes para que sean bien dulces. Las zanahorias tempranas y delgadas son las más dulces.

🍷 PREPARACIÓN

- Lave las zanahorias y refriéguelas suavemente con un cepillo para vegetales justo antes de comer.
- Para quitar la suciedad adicional, raspe suavemente la piel utilizando un cuchillo.
- Si el extremo superior está verde, córtelo, ya que será amargo.
- Según la receta que desee preparar o su preferencia personal, las zanahorias se pueden comer enteras o cortadas en juliana, ralladas, cortadas en tiras, en bastones o en rodajas.
- Si bien el calor puede dañar algunos de los delicados fitonutrientes de las verduras, se ha descubierto que el betacaroteno de las zanahorias es sorprendentemente estable al calor.

🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Permita que los niños elijan qué alimentos nuevos desean probar.



Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org