Carrots

Healthy Harvest for Arizona Schools

Eat More Arizona Grown Carrots

Vegetables come in different colors and flavors, but their real beauty lies in what's inside. Eating a variety of vegetables gives you lots of vitamins and minerals you need. Fill half your plate with vegetables and fruits and help keep your heart, teeth, gums, eyes and skin healthy.

Buy fresh vegetables, like carrots, in season when flavor and price are best!

Most recently, carrots were harvested from 3,522 acres. That is nearly 113 million pounds of carrots!

Why Eat More Carrots?

Carrots are full of nutrients. Here's how the nutrients in carrots keep you and your family healthy:

Nutrients Found in Carrots
Vitamin A Helps your eyes and skin stay healthy
Vitamin C Helps your teeth and gums stay healthy
Fiber Helps keep your heart healthy and improves digestion
Potassium Helps you maintain a healthy blood pressure

What are the Different Types of Carrots?

Carrots come in different colors like:

- Orange
- Yellow
- Purple-maroon

How Much Do We Need?

In general, your family should eat:

Age	Vegetables	Fruits
Children 2 - 3	1 cup	1 cup
Children 4 - 8	1 ½ cups	1 to 1 ½ cups
Older children and teens	2 to 3 cups	1 ½ to 2 cups
Adults	2 ½ to 3 cups	2 cups

Kids learn from watching you. Eat vegetables and fruits and they will too. Make half your plate vegetables and fruits.

Visit choosemyplate.gov for more information.

How to Choose, Store and Prepare Carrots

Choose:

- Choose well-shaped, smooth, firm, crisp carrots with deep coloring and fresh green tops.

Store:

- Carrots should be stored in the refrigerator without green leafy tops.
- Refrigerate carrots in a plastic bag with the tops removed for up to two weeks.
- Fresh carrots can be stored in the freezer for up to one year.

Prepare:

Raw carrots make a perfect snack. Add carrots to salads, soups and stews.

1. Rinse the carrots in cool running water.
2. Peel your carrots with a vegetable peeler at a downward angle to remove skin. Continue to peel until the skin is completely removed.

Carrots taste good raw or cooked. They can be steamed, sautéed, boiled or roasted. To learn more, visit fruitsandveggiesmorematters.org.

The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more: in Maricopa County call 602-542-9935, outside of Maricopa County call 1-800-352-8401.

Plant and Grow Carrots

- Plant carrot seeds with your kids. Plant your seeds in an area or garden with full sun exposure.
- Carrots grow well in Arizona.
  - In the central region of Arizona, plant between August and April.
  - In the northern region of Arizona, plant between April and August.
- Carrots grow and are ready to be cut in two to three months.
- Different carrots grow in a variety of soil types.
  - Shorter thicker carros grow well in hard clay soils.
  - Longer thinner carrots grow well in sandy soils.

Visit extension.arizona.edu for harvest and planting information.

Choose Locally Grown Vegetables and Fruits

- Arizona Grown vegetables and fruits taste best and cost less when purchased in season.
- Vegetables and fruits that are locally grown in Arizona spend less time in the back of a truck. This causes less damage to the vegetables and fruits.
- When farmers sell directly to consumers, they cut out the middleman and receive full value for their produce. This allows farmers to continue to farm and provide service to the community.
- Let your kids be produce pickers. Help them pick vegetables at a grocery store, your local farmers' markets, or at a u-pick farm near you! Go to arizonagrown.org for more information.

Delightful Carrot Salad

Ingredients:

8 large carrots
2 tablespoons lemon juice
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon low sodium soy sauce
1 teaspoon ginger, finely grated
1 teaspoon sugar
¼ teaspoon red pepper flakes
¼ cup cilantro chopped
3 cups (about 1 bunch) chopped fresh spinach
¼ thinly sliced, small red onion

Makes 6 servings
approximately 1 cup each.

Nutrition Facts

per serving

calories	80
carbohydrates	13 gm
protein	3 gm
total fat	3 gm
saturdated fat	0 gm
trans fat	0 gm
cholesterol	0 mg
fiber	6 gm
total sugars	6 gm
sodium	201 mg
calcium	90 mcg
folate	131 mcg
iron	2 mg
calories from fat	31%

Directions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash fresh vegetables before preparing.
3. Peel carrots and cut into thin slices.
4. Bring a large pot of water to a boil over high heat. Add sliced carrots and cook until just tender, about 2 minutes.
5. When carrots are done, drain and transfer to a large bowl.
6. In a small bowl, mix together lemon juice, oil, low sodium soy sauce, ginger, sugar and red pepper flakes. Pour mixture over carrots.
7. Add cilantro, spinach and onions into carrots and toss until everything is coated.
8. Chill for at least ½ hour before serving.
9. Serve cold.

Courtesy of Anne Stears, M.S., R.D., Health Educator, University of Arizona SNAP-Ed program.

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org.

Healthy Harvest for Arizona Schools

Arizona Department of Education

Champions for Change
Arizona Nutrition Network
eatwellbewell.org

fruits & veggies more matters.

Arizona GROWN

Visit the School Food Programs section of the Arizona Department of Education Health and Nutrition Services section at www.azed.gov for more information.

Zanahorias

Cosecha Saludable para las Escuelas de Arizona

Coma Más Zanahorias Cosechadas en Arizona

Las verduras vienen en diferentes colores y sabores, pero su belleza real está en lo que hay adentro. Comer una variedad de verduras le proporciona muchas de las vitaminas y minerales que necesita. Que la mitad de su plato sean verduras y frutas y ayude a mantener saludable su corazón, dientes, encías, ojos y piel.

Compre verduras frescas, como zanahorias, de temporada cuando el sabor y el precio son mejores.

Recientemente, se cosecharon zanahorias de 3,522 acres. ¡Eso es casi 113 millones de libras de zanahorias!

¿Por qué comer más zanahorias?

Las zanahorias están llenas de nutrientes. Así es como los nutrientes de las zanahorias la mantienen sana a usted y a su familia:

Nutrientes que se encuentran en las zanahorias
Vitamina A Ayuda a mantener sanos los ojos y la piel
Vitamina C Ayuda a mantener sanos dientes y encías
Fibra Ayuda a que su corazón se mantenga sano y mejora la digestión
Potassio Le ayuda a mantener una presión sanguínea sana

¿Cuáles son los diferentes tipos de zanahorias?

Las zanahorias vienen en diferentes colores como:

- Color naranja
- Amarillas
- Morada- marrón

¿Cuánto necesitamos?

En general, su familia debe comer:

Edad	Venduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	½ tazas	1 a 1 ½ tazas
Niños mayores y adolescentes	3 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 ½ a 3 tazas	2 tazas

Los niños aprenden de lo que ven. Coma verduras y frutas y ellos también lo harán. Que la mitad de su plato sean verduras y frutas.

Cómo escoger, guardar y preparar las zanahorias

Escoja

- Escoja zanahorias bien formadas, suaves, firmes y crujientes, con un color fuerte y ramas verdes y frescas.

Almacene

- Las zanahorias se deben guardar en el refrigerador si las hojas verdes para reducir la humedad.
- Refrigere las zanahorias en una bolsa de plástico, con hojas verdes cortadas, hasta por dos semanas.
- Las zanahorias frescas se pueden guardar en el congelador hasta por un año.

Prepare

Las zanahorias crudas son el bocadillo perfecto. Agregue zanahorias a las ensaladas, sopas y guisados.

1. Enjuague las zanahorias bajo el agua corriente y fría de la llave.
2. Pele las zanahorias con un pelador de verduras con un movimiento hacia abajo. Continúe hasta que haya quitado toda la piel.

Las zanahorias saben buenas crudas o cocinadas.

El Suplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, llame al 602-542-9935 en el Condado Maricopa o al 1-800-352-8401 si está fuera del Condado Maricopa.

Plante y coseche zanahorias

- Plante semillas de zanahorias con sus niños. Plante sus semillas en un área o jardín con mucho sol.
- Las zanahorias crecen bien en Arizona.
  - En la región norte de Arizona, plante entre abril y agosto.
  - En la región central de Arizona, plante entre agosto y abril.
- Las zanahorias crecen y están listas para cortarse en dos o tres meses.
- Diferentes tipos de zanahoria se cultivan en una variedad de tipos de suelo.
  - Las zanahorias cortas y gruesas se cultivan bien en suelos duros de arcilla.
  - Las zanahorias largas y delgadas crecen bien en suelos arenosos.

Escoja verduras y frutas cultivadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran en la estación.
- Las verduras y frutas que se cultivan en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores continúen cultivando y ofreciendo servicios a la comunidad.
- Deje a sus niños que cosechen verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores locales, o en un campo agrícola que lo permita, cerca de usted.

Deliciosa Ensalada de Zanahoria

Ingredientes:

8 zanahorias grandes
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de salsa de soya baja en de sodio
1 cucharadita de jengibre, finamente rallado
1 cucharadita de azúcar
¼ de cucharadita de chile rojo machacado
⅓ de taza de cilantro picado
3 tazas (un racimo) de espinacas frescas picadas
¼ de cebolla morada chica finamente re banada

6 porciones
de aproximadamente
1 taza cada una

Información sobre nutrición

por porción

calorías	80
carbohidratos	13 gm
proteínas	3 gm
grasa total	3 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	4 gm
azúcar total	6 gm
sodio	201 mg
calcio	90 mcg
ácido fólico	131 mcg
hierro	2 mg
calorías de grasa	31%

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
3. Pele las zanahorias y córtelas en rebanadas delgadas.
4. Ponga a hervir una olla grande con agua a fuego alto. Agregue la zanahoria y cocínelas hasta que estén blandas, por unos 2 minutos.
5. Cuando las zanahorias estén listas, escúrralas y póngalas en un tazón grande.
6. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite, la salsa de soya baja en sodio, el jengibre, azúcar y el chile machacado. Vierta la mezcla sobre las zanahorias.
7. Agregue el cilantro, espinacas y cebolla a las zanahorias y revuelva hasta que todo esté cubierto.
8. Enfríe por al menos ½ hora antes de servir. Sírvala fría

Cortesía de Anne Stears, M.S., R.D., Health Educator, University of Arizona SNAP-Ed program.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org.

Healthy Harvest for Arizona Schools

Arizona Department of Education

Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona
comesanoviveme jor.org

fruits & veggies more matters.

Arizona GROWN

Visite en la sección de Programas de Alimentos Escolares del Departamento de Educación de Arizona, la página de Servicios de Salud y Nutrición, en: www.azed.gov para más información.