



Zanahorias

Cosecha de temporada

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

Potasio

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	1/2 tazas	1 a 1 ½ tazas
Niños mayores y adolescentes	3 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 1/2 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.

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 sodio
- 1 cucharadita de jengibre, finamente rallado
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ de cucharadita de chile rojo machacado
- 1/3 de taza de cilantro picado
- 3 tazas (un racimo) de espinacas frescas picadas
- ¼ de cebolla morada chica finamente rebanada



6 porciones
de aproximadamente
1 taza cada una

Información sobre nutrición

por porción	80
calorías 80
carbohidratos13 gm
proteínas 3 gm
grasa total3 gm
grasa saturada0 gm
grasa artificial0 gm
colesterol0 mg
fibra alimenticia 4 gm
azúcar total6 gm
sodio201 mg
calcio 90 mcg
ácido fólico131 mcg
hierro2 mg
calorías de grasa31%

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 1/2 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.

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.



Harvest of the Season

