

# ZANAHORIA

Escanea para videos y recursos



## CARACTERÍSTICAS

- Las zanahorias son vegetales de raíz. Generalmente zanahorias son de color naranja, aunque existen zanahorias moradas, rojas, blancas, y amarillas.
- Seleccione zanahorias en buena forma: de textura suave y de color anaranjado fuerte con hojas verdes brillantes.
- Las zanahorias tienen un alto contenido de vitamina A que es necesaria para el crecimiento y la curación de los tejidos del cuerpo. La vitamina A también ayuda a mantener la piel suave, mejora la vista y ayuda a formar huesos y dientes.



## PREPARAR

Siempre lavar las zanahorias antes de comer. Corte las hojas. Con el tiempo, la piel de las zanahorias se ponen amargas, pelar si es necesario.

Pruebe las zanahorias:

- *Enteras, ralladas, trituradas o cortadas* en palitos o rondas
- *Crudas* para una merienda saludable
- *Horneadas* con aceite y sus especias favoritas
- *Salteadas* para una sopa o un sofrito

## GUARDAR

- Sacar hojas antes de guardar.
- Guardar en refrigeradora al aire libre. Zanahorias duran varias semanas.