



Zanahorias



Por qué comer zanahorias:

- Una taza proporciona sólo 50 calorías pero contribuye más de 100% de la recomendación diaria de vitamina A, la cual protege la salud ocular y ayuda a construir un sistema inmunológico fuerte.
- Una taza de zanahorias proporciona casi 3 gramos de fibra.

Como almacenarlas:

- En el refrigerador, donde se pueden mantener frescas hasta 2 meses.
- Guárdelas en una bolsa plástica sellada para mantener la frescura.

Cuando descartarlas:

- Cuando se pongan babosas o si les sale hongo.
- Cuando huelen podridas o tienen hongo.

Ensalada de Zanahorias y Manzanas

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1/2 libra zanahorias (4-5)
- 3-4 manzanas, enjuagadas
- 1/3 taza pasas
- 1/2 taza yogur natural
- 1/8 cucharadita canela en polvo (Opcional)
- 1 cucharadita miel
- 1/2 cucharadita jugo de limón
- 1/4 cucharadita sal

Instrucciones:

1. Pele las zanahorias y ralle con un rallador o pelador de verduras.
2. Corte las manzanas en palillos o ralle con un rallador o pelador.
3. Mezcle todos los ingredientes en un plato hondo. ¡Disfrute!
4. Almacene en el refrigerador hasta una semana.

Notas del Cocinero:

- Para más textura y proteína, añada nueces.
- Use cualquier fruta preferida, tal como piña en trozos.

Guías rápidas:

- Limpie bien las zanahorias con agua fría antes de usarlas.
- Pique las dos puntas. Si tienen los toques verdes, úselos en la ensalada.
- Cuando pele las zanahorias, hágalo con movimiento hacia fuera para prevenir cortarse con el pelador.
- Las zanahorias ralladas van muy bien en ensaladas o emparedado, y también se pueden usar en "muffins".

Datos de Nutrición

Porción 1/2 taza, en rebanadas (61g)

Cantidad por porción	
Calorías 25	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 45 mg	2%
Carbohidratos totales 5g	2%
Fibra Dietética 2 g	7%
Azúcar 3g	
Proteína 1g	
Vitamina A 204%	Vitamina C 2%
Calcio 6%	Hierro 1%

*El % Valor Diario (VD) está basado en una dieta de 2,000 calorías diaria. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.

Muffins de Piña y Zanahorias

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

1 taza piña enlatada (machacada en su jugo)
1 taza de zanahoria, rallada 1 1/2 tazas harina común
1/4 taza agua fría 3/4 taza azúcar morena clara, empacada
5 cucharadas aceite de canola 1 cucharadita bicarbonato
1 cucharadas vinagre blanco 1 cucharadita canela en polvo
Aceite en aerosol 1/4 cucharadita sal
Pasas o nueces (opcional)
Pizca nuez moscada, especie de pastel de calabaza o pastel de manzana

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Enjuague y pele las zanahorias. Ralle con un rallador—va a necesitar alrededor de 1 taza.
3. En un plato hondo, añada la piña en su jugo, zanahorias ralladas, agua, aceite y vinagre. Mezcle con un tenedor.
4. En un plato hondo grande, mezcle la harina, azúcar morena, bicarbonato, canela, sal, y nuez moscada. Mezcle bien con un tenedor para romper cualquier grumo.
5. Añada los ingredientes líquidos a los secos. Mezcle ligeramente hasta que estén combinados.
6. Si va a usar nueces o pasas, añada y mezcle ligeramente en este paso.
7. Rocíe un molde de “muffin” con aceite en aerosol. Llene cada orificio hasta aproximadamente 3/4 partes con la masa. Cocine en la rejilla del centro del horno hasta que los topes estén dorados y un palillo de dientes insertado en el centro salga limpio, aproximadamente 20-25 minutos.

Notas del cocinero:

- Si usa harina integral, use la mitad de la cantidad de la harina común.
- Puede llenar cada orificio con papel de “muffins” en vez de utilizar aerosol de aceite, si lo desea.

Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando están en temporada. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados**, *sin salsas o almíbar* están disponibles todo el año, están listos para uso y son fáciles de preparar. Búsque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cual es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando están enlatados en *100% jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.

¿Cuanto debo comer?

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de béisbol y media taza es el tamaño de un bombillo.

Porción diaria: VEGETALES 2 1/2 tazas



FRUTAS 2 TAZAS



Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

www.lowcountryfoodbank.com