

ZANAHORIAS



CÓMO USAR

Corte las zanahorias y una mezcla de otras verduras, cocínelas juntas al vapor hasta que estén tiernas, y espolvoréelas con jugo de limón y una pizca de sal; ¡Las zanahorias también son buenas crudas con una salsa!

ALMACENAMIENTO

Quite las tapas verdes y guarde las zanahorias en el refrigerador por lo máximo 2 semanas. Puede guardar y usar las tapas verdes también.

APOYA

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

CHIPS DE ZANAHORIA

Sirve: 10

Tiempo de Preparación: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 ½ libras de zanahorias (aproximadamente 8 zanahorias)
- 2 cucharillas de aceite
- 1 cucharilla de sal u otras especias
- Aerosol antiadherente para cocinar



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Ligeramente cubra una bandeja para el horno con aerosol antiadherente para cocinar.
3. Enjuague y pele las zanahorias, y luego córtelas en piezas de tamaño de una moneda (asegure que estén delgadas).
4. Ponga los pedazos de zanahoria, el aceite, y las especias en un tazón y mézclalos hasta que las zanahorias estén bien cubiertas.
5. Ponga las zanahorias en la bandeja, y póngalas en el horno. Cocínelas en el horno hasta que estén dorados en el fondo, unos 12-15 minutos.
6. Voltéelas y cocínelas en el otro lado hasta que estén tiernas, unos 5-10 minutos.

Adaptada de The University of Main Cooperative Extension, Eat Well Fall 2013 newsletter, p. 3