

Carrots

Storage

Trim the greens and store unwashed in the refrigerator crisper drawer, they will keep for several weeks.



Preparation

Wash in cold water and brush clean of any debris, peel if desired. Carrots can be eaten raw and you can shred, chop, or juice carrots. You can also boil, steam, roast, stir-fry, or grill carrots and they can be added to most stews, soups and salads.

Nutrition

Carrots are rich in antioxidants making them beneficial for cardiovascular health. They help improve vision and eye health and have anticarcinogen benefits as well. Steaming carrots is one of the best way to get all the nutrients.

Zanahorias

Como guardar

Quita las hojas verdes y guarda sin lavar en el cajón de la nevera por varias semanas.



Preparación

Lava en agua fría y quitar la tierra con un cepillo. Se puede pelar, si deseas. Se puede comer las zanahorias crudas o se pueden rallar, picar o hacer jugo con ellas.

También se puede cocer hervidos, al vapor, asadas, sofritas y a la plancha. Se puede añadir zanahorias a muchos guisados, sopas y ensaladas.

Nutrición

Las zanahorias son ricas de antioxidantes y buenas para la salud cardiaca.

Mejoran la visión y la salud de los ojos y tienen propiedades anti-cáncer también. Las zanahorias tienen más nutrientes cuando se cocinan al vapor.