

Zanahorias

Puntos Claves

- Comprar zanahorias firmes que se doblan. Las zanahorias que se doblan pueden ser viejas.
- Para preparar las zanahorias, enjuague bien con agua. Para las zanahorias dulces, las pele.
- Para mantener las zanahorias frescas sin lavar, refrigerar hasta por 2 semanas. Para las zanahorias con verdes eliminar los verdes antes de refrigerar
- Las zanahorias contienen vitamina A, Buena para los ojos sanos y la piel, así como potasio, que es bueno para la salud del corazón.



Sopa de Lentejas Rojas y Zanahorias

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de cebolla en polvo
4 zanahorias, picadas
2 cucharadas de comino molido
3 latas (15 onzas) de caldo de vegetales bajo en sal
2 latas (15 onzas cada una) de tomates cortados bajo en sal
1 taza de lentejas rojas
3 tazas de espinaca, se enjuago
Pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añadir el aceite vegetal, cebolla en polvo y las zanahorias en una olla grande
2. Cocina a fuego medio hasta que esta suave, durante 10 minutos. Agregue el comino y cocinar por 1 minuto mas.
3. Añadir el caldo de verduras, conservas
4. Cocine durante 15 minutos o hasta que lentejas estan suaves.
5. Mezcle las espinacas. Agregare la pimienta al gusto.
6. Refrigere las sobras.

Rinde 6 porciones.

Salsa de Tomate y Zanahorias

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
3 tazas de zanahorias ralladas
2 dientes de ajo, picados
1 lata (28 onzas) de tomates cortados bajo en sal
1/2 cucharadita de albahaca seca
1 cucharada de pasta de tomate
1/2 cucharadita de oregano
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Anadir el aceite vegetal y zanahoria rallada a la mediana empresa sartén a fuego medio. Cocine hasta que las zanahorias estan suave.
2. Anadir el ajo picado y revuelva.
3. Anadir los tomates enlatados, albahaca seca, pasta de tomate, oregano, sal y pimienta. Cocine a fuego alto hasta que la salsa comience a hervir baja.
4. Bajo el fuego a medio. Cocine durante 20-25 minutos.
5. Serve over pasta or beans.
6. Refrigere las sobras.

Rinde 6 porciones.

Consejos Rápidos

- Coma palitos de zanahoria plano, o con bajo contenido de grasa aderezo para ensaldas o por inmersión.
- Picar las zanahorias o triturar en una sopa, ensalada o tortilla.
- Lavar y concinar hojas de la zanahoria para comer los con ensalada!

Cocinar es tiempo con familia!

Los niños pueden:

- Sacar los verdes.
- Limpiar las zanahorias.
- Pelar las zanahorias.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

The Nutrition Facts Label — What does it tell us?

Recipe Name:
Red Lentil Carrot Soup

Recipe Name:
Carrot Tomato Sauce

Nutrition Facts			
Serving Size (455g) Servings Per Container			
Amount Per Serving			
Calories 230		Calories from Fat 50	
		% Daily Value*	
Total Fat 6g			9%
Saturated Fat 0.5g			3%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 190mg			8%
Total Carbohydrate 35g			12%
Dietary Fiber 7g			28%
Sugars 8g			
Protein 10g			
Vitamin A 160% • Vitamin C 60%			
Calcium 10% • Iron 25%			
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

1. Start with the serving size.

2. Check calories.

3. Limit these:
- Total fat
- Saturated fat
- Trans fat
- Cholesterol
- Sodium

4. Get enough of these:
- Fiber
- Vitamins A and C
- Iron
- Calcium

Nutrition Facts			
Serving Size (166g) Servings Per Container			
Amount Per Serving			
Calories 60		Calories from Fat 15	
		% Daily Value*	
Total Fat 1.5g			2%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 140mg			6%
Total Carbohydrate 10g			3%
Dietary Fiber 2g			8%
Sugars 6g			
Protein 2g			
Vitamin A 110% • Vitamin C 40%			
Calcium 4% • Iron 6%			
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

Percent (%) Daily Value:
5% or less is LOW
20% or more is HIGH

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W

Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!