

ZANAHORIA: LA REINA DE LAS VERDURAS

Información nutricional

La zanahoria:

- Tiene gran cantidad de vitamina A, C, K, B6 y potasio para tener unos **huesos, ojos y cerebro sanos y una buena presión arterial.**
- Tiene un alto contenido de niacina y tiamina, ácido fólico y manganeso **para tener energía y un cerebro sano.**
- Es una fuente excelente de fibra **para un sano sistema digestivo.**
- Es baja en grasa y colesterol.

Se la conoce tradicionalmente por ser buenas para mantener una buena visión ya que contiene un alto contenido de vitamina A y beta caroteno por ración.



¿Qué es?

La zanahoria es una verdura común de jardín que es muy fácil de cultivar y de comer. Es muy versátil y se puede comer cruda, como aperitivo o cocinada en muchos platos diferentes. Lo más común son las zanahorias asadas, cocidas en sopas o guisos o comidas crudas con salsa.

¿A qué sabe?

La zanahoria tiene un sabor dulce y a tierra que atrae a muchos paladares. Tiene la misma textura que el rábano y es crujiente como el apio.

Curiosidades sobre la zanahoria

- Normalmente la zanahoria es morada, blanca, amarilla, roja y negra. Los holandeses empezaron a cultivar la zanahoria naranja por su sabor dulce.
- La zanahoria más grande del mundo pesa más de 19 libras y se cultivó en Alaska.
- Se lleva cultivando la zanahoria desde hace más de 2.000 años para consumo.
- Se la conoce como la “Reina de las verduras” porque es una de las más disponibles y consumidas.
- La zanahoria está relacionada con el perejil y se solían comer sus hojas como exquisitez.
- Se puede usar zanahoria en sopas, soufflés y guisos. Se pueden hacer al horno, puré, asadas, comer cocinadas o crudas. Es una verdura muy versátil.



COMO PREPARAR LA ZANAHORIA

CÓMO

ASAR: Lavar y pelar las zanahorias. Rebanarlas en palitos. Ponerlas en una fuente de horno, echarlas aceite (de oliva o de maíz también sirve). Agregar sal y pimienta al gusto. Cocinarlas en el horno durante 45 minutos a 350 grados Fahrenheit o hasta que estén tiernas.

GUARDAR: Las zanahorias crudas se guardan en el refrigerador durante una o dos semanas. Si es necesario, las zanahorias crudas se pueden guardar en un lugar fresco y oscuro durante algunos días. Cuando se cocinan, se pueden guardar en el refrigerador y comerlas antes de 4 o 5 días.

Ensalada de zanahoria y pasas

Ingredientes

- 3 zanahorias grandes (ralladas)
- ¼ de taza de pasas
- ½ taza de yogur o mahonesa
- ½ taza de piña de lata
- sal al gusto

- En un plato mediano combinar las zanahorias ralladas, las pasas, la piña y el yogur.
- Dejar enfriar una cuantas horas antes de servir.

De 3 a 4 raciones

PASO 1

Lavar las zanahorias. Pelar las zanahorias de arriba a abajo. Cortar una pulgada de la punta y de la parte de abajo de la zanahoria.



PASO 2

Usando un rallador de queso, rallarla fina en un plato hondo o en una superficie limpia.



PASO 3

Poner la zanahoria ya rallada en un plato y continuar con el resto de la receta.



Rallada, es una gran manera de hacer una ensalada con zanahorias.

También se puede agregar zanahoria rallada a ensaladas, guisos, madalenas, pastel de zanahoria o arroz cocido.

Preparado por Voluntarios de Hopelink

Referencias

1. Carrots. www.whfoods.com
2. Carrots, fresh. www.fns.usda.gov
3. Carrot Salad Photo: www.planttoeat.com
4. Peeled carrot and shredded carrot photo: www.wikihow.com



hopelink
Helping people. Changing lives.