

# All About Carrots



**Fun fact** : There are over **100 species** of edible carrots today!

**Carrots** are the best source of vitamin A to promote good eye health.

**Choose** carrots with a smooth form and are rich in color.

**Carrot greens** can be used in sauces, soups, and sautés!

Cooked **carrots** can be **frozen** for up to 9 months



## RECIPE

### Balsamic-Glazed Root Vegetables



**Servings:** 4 sides

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 40 minutes

**Ingredients:**

1/2 cup balsamic vinegar

2 tablespoons sugar or honey

1 tablespoon mustard

3 cups root vegetables, such as carrots, turnips, beets, etc.

**Preparation:**

1. Preheat the oven to 350 degrees.
2. In a medium-sized pot, combine the vinegar, sugar, and mustard. Bring to a boil and then reduce the heat to low.
3. Cook for an additional 5 minutes, stirring as needed so that it does not stick.
4. Peel and cut the root vegetables into bite-sized pieces. Combine with the balsamic glaze.
5. Transfer the vegetables to a baking sheet lined with foil. Roast for 35 minutes or until a nice crust forms.



# Todo Sobre Zanahorias



Hay 100 variedades de **zanahorias** comestibles!

Las zanahorias tienen **vitamina A** para promover la salud ocular

Elige zanahorias con un color **brillante**

También puedes comer zanahorias verdes en sopa!

Las zanahorias pueden congelarse



## RECIPE

### Las Verduras



## Balsámicos Glaseados

**Porciones:** 4

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Hora de cocinar :** 40 minutos

**Ingredientes:**

1/2 taza de vinagre

balsámico

2 cucharadas de miel

1 cucharada de mostaza

3 tazas de tubérculos

1. Calentar el horno a 350.
2. Pon el vinagre, la miel y la mostaza en una sartén. Llevar a ebullición y reducir el fuego a bajo.
3. Cocine durante cinco minutos y continuar revolviendo. Pelar y cortar las verduras. Combinar con el esmalte.
4. Poner las verduras en una bandeja para hornear. cocine en el horno durante 35 minutos.

