

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

Carrot and Beet Salad



Servings: 4-5

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

2 medium beets , grated

3 medium carrots, grated

1 cup raisins*

2 tablespoons lemon juice
or apple cider vinegar

2 tablespoons cooking oil
Salt and pepper, to taste

Optional:

1/2 cup chopped parsley

Preparation:

1. Place the turnips, carrots and raisins into a large bowl. Add the oil, lemon juice or vinegar and parsley, if desired. Season with salt and pepper and stir until combined.

2. Serve chilled.

Tips:

*You can use sunflower seeds, pumpkin seeds, or a different dried fruit in place of raisins.



All About Carrots



Dato Curioso: Hoy en día hay mas de 100 especies de zanahorias comestibles.

Las Zanahorias son la mejor fuente de Vitamina A

Escoja zanahorias que sean firmes y de color brillante.

Las hojas de zanahoria se pueden usar en sopas, y salsas.

Las zanahorias cocinadas pueden durar 9 meses **congeladas**.



RECIPE

Ensalada de remolacha y zanahoria



Porciones: 4-5

Preparacion: 10 minutos

Ingredientes:

2 remolachas medianos, ralladas

3 zanahorias medianas, ralladas

1 taza pasas de uvas

2 cucharadas de jugo de limo o vinagre de cidra de manzana

2 cucharadas de aceite de oliva.

Sal y pimienta a gusto

Opcional:

1/2 taza de perejil, picado

Preparacion:

1. Coloque los nabos, las zanahorias y pasa de uvas en un tazón grande. Agregue el aceite, jugo de limon, o vinagre, y el perejil Condimente con sal y pimienta. Mezcle hasta que todo este combinado.
2. Sirva frio.

Consejo:

*Puede usar semillas de girasol, semillas de calabazas, u otra fruta seca en cambio de las pasa de uva. *

