

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 Warm Chickpea and Carrot Top Salad



Servings: 4 sides

Prep time: 5 minutes

Cook time: 10 minutes

Ingredients:

1/4 cup cooking oil

1 can chickpeas, rinsed

1 bunch carrot tops

2 tablespoons vinegar

1/2 teaspoon red pepper flakes

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. In a skillet, heat the cooking oil over medium heat. Add the chickpeas and cook until crispy.
2. Meanwhile, finely chop the carrot tops. Add the carrot tops to the skillet.
3. Stir in the vinegar, red pepper flakes, salt and pepper.
4. Serve warm and enjoy!



Todo sobre la zanahoria



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**.



RECETA

Ensalada de zanahoria y garbanzo



Porciones: 4

Preparación: 5 minutos

Cocción: 10 minutos

Ingredientes:

- 1/4 taza de aceite
- 1 lata de garbanzos
- 1 manojo de las hojas de zanahorias
- 2 cucharada de vinagre
- 1/2 cucharadita de pimienta rojo triturado
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. En una sartén, caliente el aceite sobre calor medio. Agregue los garbanzos y cocine hasta que estén crujientes.
2. Mientras,. Corte finamente las hojas y agregue a la sartén.
3. Anadir vinagre, pimienta rojo triturado, sal y pimienta.
4. Sirva caliente y disfrute!

