



¡PREGÚNTELE
A SU HIJO/A
ACERCA DE
ZANAHORIAS!

¡ZANAHORIAS!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de zanahorias. ¡Zanahorias pueden ser diferentes colores: anaranjadas, amarillas, blancas, moradas y rojas! Zanahorias saben deliciosas crudas o cocidas. Zanahorias se pueden comer solas o en una ensalada. Rostice zanahorias en el horno con aceite, sal y pimienta. Haga encurtido de zanahorias y rábanos y cómaselo solo, en un sándwich o lo puede servir con carne o pescado. Haga un encurtido de zanahorias, jalapeños y cebolla y sirva con tacos.

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!



CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja zanahorias que estén firmes y no flexibles.
- Evite las zanahorias que estén suaves
- Almacene las zanahorias en una bolsa de plástico en el refrigerador.
- Remueva las hojas de la zanahoria antes de almacenar.
- Almacene las hojas de las zanahorias y los restos de las verduras (hongo, apio y cebolla) en una bolsa de plástico y póngala en el congelador. ¡Cuando la bolsa este llena ponga todo lo que está adentro a hervir para hacer un delicioso caldo!



LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: ZANAHORIAS

Los niños pueden ayudar a preparar zanahorias haciendo lo siguiente:

- Rallando las zanahorias para una ensalada o escabeche
- Mezclando el agua tibia, vinagre, y azúcar para la zanahoria o el rábano u otra clase de escabeche
- Empacado los vegetales en jarras o recipientes

*TANGY CARROT SALAD

SIRVE 4-6

Receta de una trabajadora de Head Start

1.5 lbs. de zanahorias
½ tasa de yogur natural
¼ tasa de crema agria
¼ tasa de mayonesa
1 grande dientes de ajo, picado
1 Tbs. – de eneldo fresco picado (or ½ Tbs. de eneldo seco)
Sal y pimienta, al gusto

DIRECCIONES:

1. Lave, pele, y finamente pique las zanahorias, pongalas en el tazón
2. Añade el yogur, la crema agria, la mayonesa, y el ajo picado- ágilmente mixte todo junto hasta que las zanahorias estén cubiertas
3. Añade el eneldo picado, y la sal y pimienta. Mixte todo junto
4. Enfríe y sirva

* Si esta preparando la noche antes de servir, mixte el eneldo, y la sal y pimienta antes de servir.