UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

ZANAHORIAS, FRESCAS

Fecha: Diciembre 2012 Códigos: 900110, 900111, 900114

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las zanahorias frescas están clasificadas No. 1 o mejor por USDA. (con la parte superior recortada).

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 900110: bolsa de 2-libras
- 900111: bolsa de 5-libras
- 900114: bolsa de 3-libras
- 1 libra contiene de 6 a 8 zanahorias medianas. Una zanahoria mediana rinde alrededor de ½ taza de zanahorias picadas.

ALMACENAMIENTO

- Las zanahorias deben guardarse en el refrigerador en una bolsa de plástico, atada sin apretar o anudada.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_ CI-StorandInvMgmt.pdf

PREPARATION/COCCIÓN

- Las zanahorias deberán de ser restregadas para remover cualquier suciedad en la capa externa.
- Las zanahorias pueden pelarse con un pelador de vegetales o cuidadosamente usando un cuchillo después de enjuagarlas.
- Para hornearlas o asarlas: Corte o rebane las zanahorias y colóquelas en una bandeja para hornear cubierta con aceite antiadherente en aerosol; cocine a 400°F de 25 a 30 minutos o hasta que se doren y se ablanden.
- Para cocinar en horno de microondas: Corte las zanahorias en rodajas y colóquelas en un plato apto para microondas. Añada 3 cucharadas de agua. Tape y cocine a temperatura alta por 10 minutos. Revuélvalas una vez a la mitad del tiempo de cocción.
- Para hervir: Corte las zanahorias en rodajas y póngalas en agua hirviendo; cocínelas a fuego lento de 5 a 10 minutos, dependiendo del tamaño de las rodajas.

USOS Y SUGERENCIAS

- Las zanahorias crudas se pueden comer solas como un bocadillo o un aperitivo, y en rodajas, picadas o ralladas para añadirlas a las ensaladas.
- Corte las zanahorias en palitos y sumérjalos en una salsa baja en grasa o cualquier otro dip bajo en grasa.
- Las zanahorias pueden cocinarse usando muchos métodos diferentes, tales como hervidas, al vapor, asadas, o a la parrilla, y pueden comerse solas como una guarnición o cocidas con otros vegetales.
- El sabor dulce de las zanahorias las hace un ingrediente popular en tortas, muffins, panes, y galletas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de zanahorias cortadas cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de zanahoria proporciona más del valor de un día de vitamina A.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga las zanahorias que se van a consumir crudas lejos de la carne de res, aves, o mariscos crudos y de los utensilios de cocina que se utilizan con la carne de res, aves, o mariscos.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (64) de zanahorias frescas

Cantidad Por Porción

Calorías 25 Calorías de grasas 0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasas Saturadas 0 g	**0%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 45mg	**2%**
Total de Carbohidratos 6g	**2%**
Fibra Dietética 2g	**8%**
Azúcar 3g	
Proteína 1g	

Vitamina A 210%	Vitamina C
Calcio 2%	Hierro

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

ENSALADA CRUJIENTE DE ZANAHORIA

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 libra de zanahorias frescas crudas, lavadas y restregadas o peladas, ralladas
- ½ taza de pasas
- 8 onzas de yogur de vainilla o limón bajo en grasa

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Cubra con papel de plástico y refrigere por lo menos una hora.
3. Mézclelo de nuevo antes de servirlo.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Ensalada Crujiente de Zanahoria							
Calorías	100	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	16g	**Vitamina C**	5mg
Calorías de Grasas	5	**Sodio**	80mg	**Proteína**	3g	**Calcio**	96mg
Grasa Total	0.5g	**Total de Carbohidratos**	22g	**Vitamina A**	636 ER	**Hierro**	0mg
Grasa Saturada	0g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta adaptada de "Kansas State University"

ZANAHORIAS HORNEADAS FÁCILES

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de nuez moscada (si lo desea)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de agua
- 4 tazas de zanahorias, cortadas en rebanadas
- 4 cucharadas de margarina, cortada en 8 a 10 piezas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un recipiente para hornear o un tazón grande apto para horno mezcle el azúcar, sal y agua. Si va a usar nuez moscada, agréguela también.
3. Agregue las zanahorias, revuélvalo y coloque encima pedazos de margarina.
4. Hornee por 10 minutos, revolviendo después de 5 minutos.

Información Nutricional para 1 porción de Zanahorias Horneadas Fáciles							
Calorías	110	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	7g	**Vitamina C**	5mg
Calorías de Grasas	70	**Sodio**	220mg	**Proteína**	1g	**Calcio**	29mg
Grasa Total	8g	**Total de Carbohidratos**	11g	**Vitamina A**	790 ER	**Hierro**	0mg
Grasa Total	1.5g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada de "Carrotrecipes.net".

These recipes, presented to you by USDA, have not been tested or standardized. *USDA is an equal opportunity provider and employer.*