

Tips and How to Cook: Carrots



Buying

Look for **firm (not limp) carrots** with **unblemished surfaces**. Carrots come in a **variety of colors** beside orange and **can be prepared all the same way**.



Storing

When carrots are sold with their green tops attached, **store leaves and carrots separately**. Carrots should be **refrigerated**. Store in a **plastic bag in a drawer**.



Prepping

Carrots do not need to be peeled; peel only the damaged areas. Trim greens if attached.

Carrot Information



Carrots are crunchy, tasty, and highly nutritious. They are filled with **beta carotene, fiber, Vitamin K1, potassium, and antioxidants**. They are found in **yellow, white, orange, red, and purple!**

**Healthline.com*

Peeling Techniques



Peeler



Knife

Did you know...?

- **Cooked carrots provide slightly more Vitamin A than raw carrots.** Why? Because the heat breaks down the cell walls making the nutrient content more available.*
- Carrots contain Vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts. **
- Carrots were first mistaken as parsnips, which is a close relative.***

* The Dole Nutrition Handbook

** <http://tonsoffacts.com/28-fun-interesting-facts-carrots/>

*** <http://www.carrotmuseum.co.uk/history1.html>

Highlights

- Carrots can be kept up to two months but leaves will last a few days
- Carrot greens are great for a garnish or tossed into a soup or stock

Consumerreports.org

Carrot and Zucchini Stir Fry

Ingredients (Serves 4)

3 tablespoons vegetable oil
3 zucchini, shredded
2 carrots, peeled and shredded
2 garlic cloves, minced
2 tablespoons fresh herbs or
1 tablespoon dried (parsley or basil)
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a medium frying pan over medium-high heat.
2. Add zucchini, carrots and garlic. Cook until vegetables are soft, about 7 minutes
3. Stir in herbs, salt and pepper. Serve and enjoy.

Carrot and Cabbage Slaw

Ingredients (Serves 4)

2 cups carrots, grated
2 cups cabbage, finely grated
2 teaspoons Dijon mustard
1 tablespoon red or white wine vinegar
2 tablespoons honey
Juice of 1 lemon
Salt and pepper to taste
3 tablespoons extra virgin olive oil

Directions:

1. In a bowl, combine mustard and vinegar. Add honey and lemon juice. Season with salt and pepper. Slowly whisk in oil.
2. Combine dressing with grated carrots and cabbage. Serve chilled. Enjoy!

Consejos y cómo cocinar: Zanahorias



Comprar

Busque zanahorias que estén **firmes y sin manchas**. Las zanahorias vienen en una variedad de colores y todos los colores se pueden preparar igual.



Guardar

Si la zanahoria trae la hortaliza (mata) adjuntada, **guarde la zanahoria y la mata aparte**. Puede mantener la hortaliza envuelta en un papel de toalla húmeda y en la nevera.



Preparar

No necesita pelar la zanahoria. Pélela solamente si tiene partes dañadas.

Información sobre la zanahoria



Las zanahorias son crujientes, sabrosas y altamente nutritivas. Están llenas de **beta caroteno, fibra, vitamina K1, potasio y antioxidantes**. Las puedes encontrar en los colores amarillo, blanco, naranja, rojo y púrpura!

**Healthline.com*

Técnicas de pelar



Pelador



Cuchillo

Zanahorias y calabacines salteados

Ingredientes (4 porciones)

3 cucharadas de aceite vegetal
3 calabacines rallados
2 zanahorias peladas y ralladas
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de hierbas frescas o 1 cucharada de hierbas deshidratadas (perejil o albahaca)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén de tamaño mediano a fuego medio
2. Agregue los calabacines, las zanahorias y el ajo. Cocine hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 7 minutos.
3. Agregue hierbas, sal y pimienta al gusto. Sirva. ¡Buen provecho!

Ensalada de zanahoria y repollo

Ingredientes (4 porciones)

2 tazas de zanahorias, ralladas
2 tazas de repollo, rallado finamente
2 cucharaditas de mostaza Dijon
1 cucharada de vinagre de vino tinto o blanco
2 cucharadas de miel
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta al gusto
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

1. En un tazón mezcle la mostaza y el vinagre. Añada la miel y el jugo de 1 limón. Sazone con sal y pimienta. Lentamente incorpore y bata el aceite.
2. Combine el aderezo con el repollo y las zanahorias ralladas. Sirva fría. ¡Buen provecho!

¿Sabía que...?

- Las zanahorias cocidas proporcionan un poco más de vitamina A que las zanahorias crudas. ¿Por qué? Porque el calor descompone las paredes celulares haciendo que el contenido de nutrientes esté más disponible.*
- Las zanahorias contienen buenas fuentes de vitamina C, que es buena para combatir los resfriados y sanar heridas.**
- Las zanahorias inicialmente fueron confundidas con chirivía. Que es un pariente cercano.***

* The Dole Nutrition Handbook

** <http://tonsoffacts.com/28-fun-interesting-facts-carrots/>

*** <http://www.carrotmuseum.co.uk/history1.html>

Consejos y trucos

Las zanahorias se pueden mantener hasta dos meses, pero las hojas durarán unos días.

Las ramas verdes de zanahoria son ideales para decorar o para dar sabor a una sopa o caldo.

Consumerreports.org