



Market

Basket of the month

Noviembre

El vegetal destacado para la Canasta del mes es la

zanahoria



Consejos simples para servir

Intente agregar estos ingredientes a la zanahoria al vapor o en el microondas.

- Comino y jugo o ralladura de lima *
- Ralladura de limón*
- Eneldo fresco o seco
- Queso parmesano rallado o queso Pecorino
- Almendras tostadas en rodajas

*Ralladura es la parte delgada y coloreada de la cáscara. Use un zester o los pequeños orificios de un rallador para rallar la cáscara o use un cuchillo para cortar y pelar finamente una capa delgada de la cáscara.

Consejos del agricultor

- Las zanahorias se almacenan mejor en la gaveta de vegetales del refrigerador. Esto ayuda a que se mantengan sabrosas y crujientes.
- Evite zanahorias que estén arrugadas o suaves.

Manzana y zanahoria horneada

Ingredientes

Se sirven 8 porciones

- 5 manzanas medianas, peladas y en rodajas (aproximadamente 4 tazas.)
- 1 lata de (14.5 onzas) de zanahorias en rodajas (puede usar 2 tazas de zanahorias frescas o congeladas al vapor)
- ¼ de taza de azúcar morena clara
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ½ taza de jugo de naranja

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Coloque las manzanas y las zanahorias en una cacerola engrasada de 1 1/2 cuarto de galón.
3. En un tazón pequeño, mezcle la azúcar morena, la harina y la canela; espolvoree la mezcla sobre las zanahorias y las manzanas.
4. Cubra con la mantequilla la mezcla de zanahoria y manzana y cubra con jugo de naranja.
5. Hornee sin tapar durante una hora o hasta que la mezcla de azúcar se caramelicé.

Información nutricional por porción: 120 calorías; 3 g de grasa total; 2 g de grasa saturada; 0 g de grasas trans; 10 mg de colesterol; 125 mg de sodio; 24 g de carbohidratos; 2 g de fibra; 19 g de azúcar; 1 g de proteína

Fuente: University of Kentucky Cooperative Extension Service

Consejo de alimentación saludable:

Los vegetales de color anaranjado como las zanahorias son importantes para una buena salud. MyPlate.gov sugiere que los adolescentes y adultos deben comer un total de 4 a 6 tazas de vegetales de color rojo y anaranjado durante toda la semana. Los niños de 4 a 8 años deben comer 3 tazas de estos vegetales, y los niños de 2 a 3 años deben comer 2-1/2 tazas cada semana.

Información nutricional	
Tamaño de la porción	una manzana mediana (154g)
Cantidad por porción	
Calorías	80
Calorías de grasa	0%
% Valor diario	
Grasa total	0g
Grasas saturadas	0g 0%
Grasas trans	0g
Colesterol	0mg
Sodio	2 mg
Carbohidratos totales	21g 7%
Fibra dietética	4g 15%
Azúcares	16g
Proteína	0g
Vitamina A	2%
Calcio	1%
Vitamina C	12%
Hierro	1%
Fuente: www.nutritiondata.com	

¡Vamos a movernos!

Bicicletas: Acuéstese boca arriba y mueva las piernas como si estuviera montando una bicicleta. Asegúrese de mantener la parte baja de la espalda plana en el suelo.

Baile del globo: Párese espalda con espalda con un globo entre usted y su pareja. Ponga un poco de música y bailen sin dejar caer el globo.

Sólo los hechos

- Las personas primero cultivaron zanahorias como medicina, no como alimento.
- Las zanahorias se utilizaron como alimento durante el siglo 13 en Europa.
- A partir del siglo 19, las zanahorias se han utilizado para postres como el pastel de zanahoria.
- Obtendrá hasta un 39% más de nutrientes al comer zanahorias cocidas en lugar de crudas.

The Market of the Month es una iniciativa de salud y participación comunitaria de WellSpan. Para ver el boletín mensual para la familia ir a: www.wellspan.org/marketbasket.

