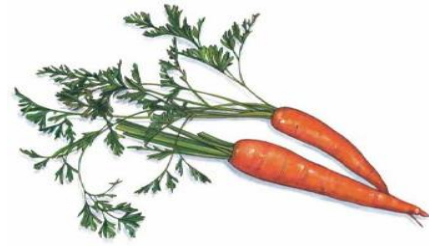




Noviembre Receta



Pastel de manzana y zanahoria

Porciones: 8 (tamaño de 1 porción 3/4 de taza)

Ingredientes:

- 5 manzanas medianas, peladas y en rodajas (aproximadamente 4 tazas)
- 1 (14.5 onzas) zanahorias en rodajas (puede usar 2 tazas de zanahorias frescas o congeladas al vapor)
- 1/4 taza de azúcar morena clara
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1/2 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 11/2 cuartos de galón.
3. En un tazón pequeño, combine el azúcar moreno, la harina y la canela; espolvorear sobre zanahorias y manzanas.
4. Cubra con 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; 3g de grasa total; 2g de grasa saturada; 0g de grasas trans; 10 mg de colesterol; 125 mg de sodio; 24g de carbohidratos; 2g de fibra; 19g de azúcar; 1g de proteína; 120% valor diario de vitamina A; 20% valor diario de vitamina C; 2% Valor diario de calcio; 2% Valor diario de hierro.

Fuente: Rita May, Senior Extension Associate for Kentucky Nutrition Education Program, University of Kentucky Cooperative Extension Service

Papas fritas de zanahorias con queso parmesano y romero

Porciones: 4

Ingredientes:

- 3 a 4 zanahorias grandes, peladas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 c. queso parmesano rallado
- 1 cucharada de ajo en polvo
- Hojas de 4 ramitas de romero fresco, picadas
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Pelar y cortar las zanahorias a lo largo para que tengan la forma de las papas fritas.
3. Mezcle el aceite de oliva, el queso parmesano, el ajo en polvo, el romero, la sal y la pimienta en un tazón mediano. Agregue las zanahorias y mezcle hasta que estén empapadas de la mezcla.
4. Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que las zanahorias se vuelvan ligeramente crujientes. Voltee las zanahorias a la mitad de la cocción.

Información nutricional por porción: 110 calorías, 7 gramos (g) de grasa, 3 g de proteína, 10 g de carbohidratos, 2 g de fibra y 290 miligramos de sodio

Fuente: North Dakota State University Extension

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

