UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

ZANAHORIAS, PEQUEÑAS, FRESCAS

Fecha: Noviembre 2012 Código: 900115

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las zanahorias pequeñas y frescas están clasificadas No. 1 o mejor por USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las zanahorias pequeñas vienen en bolsas de 1 libra y están listas para comer. 1 libra contiene alrededor de 48 zanahorias pequeñas.

ALMACENAMIENTO

- Las zanahorias pequeñas pueden almacenarse en el refrigerador en una bolsa plástica ligeramente amarrada, o anudada.
- Busque la fecha en la bolsa que diga "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Algunos productos pre-cortados y empaquetados tales como las zanahorias pequeñas ya han sido pre-lavadas. Si es así, se hará constar en el paquete. El producto empaquetado pre-lavado, se puede utilizar sin lavarlo de nuevo.
- Si lo desea, puede lavar las zanahorias de nuevo justo antes de usarlas. Después de abrirlas, ate la bolsa ligeramente y almacene las zanahorias restantes en el refrigerador.
- Para hornear o asar: Las zanahorias pequeñas se pueden asar enteras o cortadas por la mitad a lo largo. Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear cubierta con aceite antiadherente en aerosol y cocine a 400°F durante 25 a 30 minutos o hasta que se doren y se ablanden.
- Para cocinar en horno de microondas: Corte las zanahorias en rodajas o en mitades 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: Añádalas al agua hirviendo y cocínelas a fuego lento por alrededor de 8 a 10 minutos.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Las zanahorias pequeñas pueden comerse crudas o cocidas.
- Las zanahorias pequeñas se pueden comer solas como un bocadillo o un aperitivo, y en rodajas o picadas para añadirlas a las ensaladas.
- Las zanahorias pequeñas son una buena merienda con salsas o aderezos bajos en grasa.
- Las zanahorias pequeñas pueden cocinarse usando muchos métodos diferentes, y pueden comerse solas como una guarnición o cocidas con otros vegetales.
- Las zanahorias pequeñas se pueden añadir a otros platos tales como sofritos, cazuelas, omeletes, sopas, y guisos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 6 zanahorias pequeñas cuentan 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 zanahorias pequeñas proporciona más del valor de un día de vitamina A.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga las zanahorias pequeñas que van a ser consumidas crudas lejos de la carne de res, de 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 (70g) zanahorias pequeñas

Cantidad Por Porción

Calories 25 **Calorías de grasas** 0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasas Saturadas 0g	**0%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 55mg	**2%**
Total de Carbohidratos 6g	**2%**
Fibra Dietética 2g	**8%**
Azúcar 3g	
Proteína 0g	

Vitamina A	190%	Vitamina C	4%
Calcio	2%	Hierro	4%

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

ZANAHORIAS PEQUEÑAS CONDIMENTADAS

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- ½ cucharadita de comino (si lo desea)
- ½ cucharadita de canela
- 1 libra de zanahorias pequeñas
- 2 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de azúcar morena (o azúcar regular)
- ⅛ de cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de jugo de limón

Preparación

1. En una sartén mediana, ponga a hervir el agua y la canela. Si va a utilizar comino, añádalo también.
2. Agregue las zanahorias y cocínelas hasta que estén blandas pero no aguadas, alrededor de 5 minutos. Escúrralas bien y póngalas de nuevo en la sartén.
3. Añada la margarina, azúcar morena, sal y jugo de limón a las zanahorias y revuelva.
4. Cocine de 3 a 4 minutos o hasta que el líquido este espeso como jarabe.

Información Nutricional para 1 porción de Zanahorias Pequeñas Condimentadas							
Calorías	110	**Colesterol**	5mg	**Azúcar**	10g	**Vitamina C**	4mg
Calorías de Grasas	50	**Sodio**	170mg	**Proteína**	1g	**Calcio**	54mg
Grasa Total	6g	**Total de Carbohidratos**	14g	**Vitamina A**	840 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta adaptada de "USDA, FNS, Food Distribution Division, 2009".

ASADO SIMPLE DE ZANAHORIAS PEQUEÑAS

RINDE PARA 6 PORCIONES

- 1 libra de zanahorias pequeñas
- 2 cucharadas de aceite vegetal (o use aceite de oliva)
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Mezcle las zanahorias, aceite vegetal, ajo en polvo, sal y pimienta.
3. Extienda la mezcla en un molde para hornear.
4. Hornee durante 10 minutos, retírelo del horno, y revuélvalo.
5. Regréselo al horno y hornee por 10 minutos más o hasta que se ablanden.

Información Nutricional para 1 porción de Asado Simple de Zanahorias Pequeñas							
Calorías	50	**Colesterol**	0 mg	**Azúcar**	4g	**Vitamina C**	2mg
Calorías de Grasas	20	**Sodio**	160mg	**Proteína**	1g	**Calcio**	25mg
Grasa Total	2.5g	**Total de Carbohidratos**	6g	**Vitamina A**	522 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	0g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada de "Food.com"

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades