

Carrots

Choose

- Pick firm, smooth and crisp carrots.
- Carrot tops should be fresh and green.
- Avoid soft, wilted or split carrots.

Nutrition Facts

- **Vitamin A**
- **Potassium**
- **Fiber**

Store

- Refrigerate in a plastic bag.
- Remove tops before refrigerating.
- Use within 2 weeks.



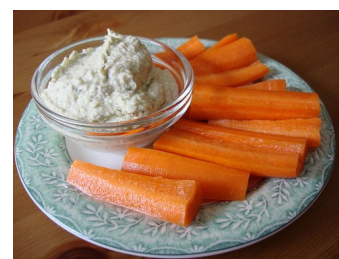
Prepare

- Wash and serve raw grated carrots in salads.
- Steam carrots in the microwave until tender or soft.
- Chop or blend and add to soups, stews and casseroles.
- Grate or shred and mix into cake batter or bread dough.
- Blend and add a small amount of apple juice. Add to smoothies.



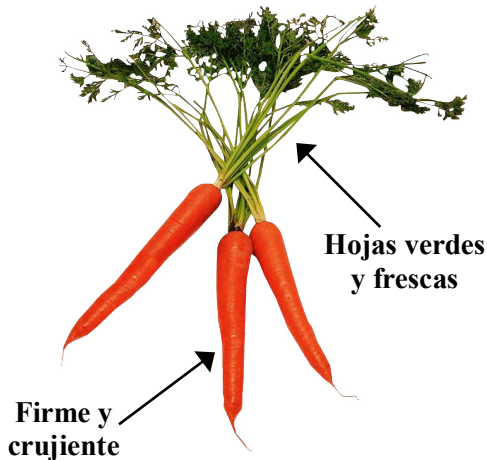
Serve

- Give infants over 6 months cooked and mashed carrots.
- Offer toddlers small, cooked pieces to pick up and eat.
- Serve carrots to kids over age 3 as a snack instead of junk food.
- Serve raw carrots with dip and other vegetables. Try guacamole, ranch dressing or bean dip.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.

Zanahorias



Datos de Nutrición

- **Vitamina A**
- **Potasio**
- **Fibra**

Escoger

- Busque zanahorias firmes, lisas y crujientes.
- Las hojas deben estar frescas y verdes.
- Evite zanahorias blandas, pasadas o rajadas.

Guardar

- Manténgalas en el refrigerador en una bolsa de plástico.
- Quíteles las hojas antes de refrigerarlas.
- Úselas en dos semanas.



Preparar

- Lávelas y sívalas crudas o ralladas en ensaladas.
- Cocínelas al vapor en el microondas hasta que estén blandas.
- Córtelas o licúelas y añádalas a sopas y guisados.
- Ralle y agregue a la masa de un pastel o pan.
- Agregue y mezcle un poquito de jugo de manzana. Añada a licuados.



Servir

- Sirva zanahorias cocinadas y en puré a bebés mayorcitos de 6 meses.
- Ofrezca a los niños pequeños trocitos cocidos para que puedan tomarlos y comerlos con la mano.
- Sívalas como botana a los niños mayores de 3 años, en lugar de frituras o papas fritas.
- Sirva zanahorias crudas con salsa para mojar, con otras verduras crudas. Pruebe con guacamole, aderezo tipo *Ranch* o frijoles refritos.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.