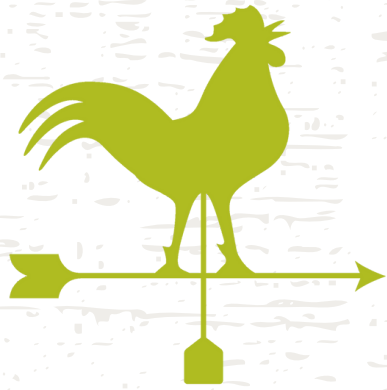


# ZANAHORIAS



## ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL La Cosecha del Mes



### ¿SABES?

A menudo asociamos zanahorias con el color naranja, ¡pero las primeras zanahorias eran realmente moradas o blancas! Las zanahorias vienen en una amplia variedad de colores y cada una tiene un sabor un poco diferente y único.

# MONEDAS DE ZANAHORIA GLASEADAS CON TAHINI VEGANAS

Las zanahorias son un vegetal que a los niños les encantan y están disponibles durante todo el año! A menudo asociamos zanahorias con el color naranja, ¡pero las primeras zanahorias eran realmente moradas o blancas! Las zanahorias vienen en una amplia variedad de colores y cada una tiene un sabor un poco diferente y único. Las zanahorias se pueden disfrutar de muchas maneras: ralladas crudas en una ensalada de verano, al vapor como guarnición, asadas en un horno de alta temperatura, ¡hay tantas posibilidades! Sin embargo, las zanahorias (así como muchas otras verduras de color naranja y rojo) en realidad proporcionan más nutrición cuando se cocinan. Esto se debe a que las zanahorias son una rica fuente de la provitamina, betacaroteno. Cocinar zanahorias ayuda a liberar esta vitamina de los tejidos vegetales y ayuda a su cuerpo a absorber. ¡Pruebe esta receta de zanahoria vegana simple pero rica esta semana!

**Cómo guardarlos:** Para mantener sus zanahorias lo más largo, recorte las puntas de las zanahorias. Las zanahorias se pueden guardar por varias semanas en un lugar fresco y oscuro. Si está pensando en cultivar zanahorias en su huerto este otoño, en realidad se pueden dejar en el suelo durante todo el invierno para que las coseche y las use según sea necesario.

## Ingredientes:

- 1 manojo de zanahorias (~ 8 zanahorias), cortadas y peladas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de sal de mar
- ½ cucharadita de comino, molido



### *Glaseado de Tahini*

- ⅓ taza de aceite de oliva virgen extra
- ¼ taza de Tahini
- 1 limón, en jugo
- 3 cucharadas de miel de maple
- ¼ cucharadita de sal de mar
- ¼ cucharadita de cayena molida

### **Herramientas de Cocción:**

- Tazas y cucharas para medir
- Tabla para cortar
- Cuchillo (Pide ayuda a un adulto)
- Bandeja para hornear
- Espátula/tenedor para voltear las zanahorias
- Plato hondo mediano
- Cuchara para mezclar

**¿Quiere más sabor? Intente agregar algunos compañeros de sabor a zanahoria:** mantequilla, perifollo, pimientos de chile, canela, cilantro, eneldo, jengibre, miel, jugo de limón, miel de maple, aceite de oliva, jugo de naranja, perejil, chirivías, flor de sal, azúcar, estragón, tomillo

**Datos nutricionales: Rinde 6 porciones, por porción:** 278 calorías, 24 g de grasa, 358 mg de sodio, 17 g de carbohidratos, 3.2 g de fibra, 10 g de azúcar, 2.5 g de proteína.



## **Instrucciones:**

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Prepare las zanahorias cortándolas en monedas y colocándolas en bandejas para hornear en una sola capa. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal.
3. Luego tienes que asarlos por unos 10-15 minutos. Voltéelos y continúe cocinando por otros 10-15 minutos o hasta que estén tiernos y dorados alrededor de los bordes. Los trozos de zanahoria más pequeños necesitarán menos tiempo para cocinarse.
4. Para preparar el glaseado: En un tazón mediano, agregue su tahini, jugo de limón, miel de maple y especias. Comience lentamente a verter aceite de oliva mientras revuelve hasta que esté cremoso y bien mezclado.
5. Sirva monedas de zanahoria asadas con una llovizna de glaseado de tahini casero para una deliciosa guarnición.







# Receta:

**Receta** Salsa de Zanahorias "Sol"

**Tiempo de preparación** 5

**Tiempo de cocción** 30

**Sirve** 10

**Tiempo total** 35 minutos

## Ingredientes

- 5 zanahorias
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de semillas de comino
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas tomillo
- ¼ taza jugo de limón

## Instrucciones

1. Pelar las zanahorias
2. Cueza al vapor las zanahorias hasta que estén blandas (15-20 minutos)
3. Tueste las semillas de comino y el ajo. Licue con las zanahorias, el miel, y el jugo de limón hasta que esté suave.
4. ¡Sirva con zanahorias o totopos!



# ¡CIENCIA DE ZANAHORIA!

¿Qué es una zanahoria? Es un vegetal delicioso y crujiente, ¡pero también es una planta! Todas las plantas tienen diferentes partes, al igual que nosotros tenemos diferentes partes del cuerpo. Las plantas tienen raíces, tallos, hojas, flores, frutos y semillas. ¿Qué parte de la planta es la zanahoria naranja (o roja, morada, amarilla o blanca)? ¡Hagamos un experimento científico para resolver este misterio!

## Materiales:

- 2 zanahorias
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Vidrio o frasco transparente
- Agua
- Colorante rojo para alimentos



## Experimento 1:

- Llene un vaso hasta la mitad con agua.
- Corte la punta del extremo de una zanahoria (1-2 pulgadas de largo). ¡Pide ayuda a un adulto con este paso!
- Pon la zanahoria en el vaso de agua.
- Coloque el vaso cerca de una ventana que deja entrar el sol.
- Mire la zanahoria por unos días y anote sus observaciones.



# ¡CIENCIA DE ZANAHORIA!

¿Qué está pasando en Experimento 1? ¿Vez pelitos nuevos que salen de los lados de tu zanahoria? Esas son las raíces! La zanahoria en sí también es una raíz, un tipo especial llamado raíz principal. Las raíces principales son raíces grandes que crecen directamente en el suelo. Algunos árboles, plantas y arbustos tienen una raíz principal; Otros no. ¿Por qué las plantas necesitan raíces y por qué las zanahorias necesitan todas esas pequeñas raíces adicionales en los lados? ¡Pruebe el Experimento 2 y vea si puede resolver esto!



## Experimento 2:

- Repite el primer experimento con una zanahoria nueva, pero esta vez pon 10 gotas de colorante rojo en el vaso de agua.
- Pon la zanahoria en el agua por varios días.
- Después de unos días, saqué la zanahoria del vaso y colóquela sobre una tabla para cortar. Con la ayuda de un adulto, corte la zanahoria por la mitad a lo largo. Mirar dentro, debería ver una coloración roja en los tubos de la zanahoria que van desde el fondo hasta la parte de arriba.

¿Qué está pasando? ¿Cómo entró el color rojo dentro de esos pequeños tubos en su zanahoria? *Sugerencia: ¿Qué necesitan las plantas (y todos los seres vivos) para sobrevivir?*

*Respuesta: El agua fue absorbida por la punta de la zanahoria y subió por el interior de la zanahoria. ¡Así es como las plantas y los árboles obtienen agua de sus raíces y la llevan a su tallo, hojas, frutas y flores!*

