

HARVEST of the MONTH ZANAHORIAS



La Cosecha del Mes promueve mensualmente un producto diferente cultivado en las granjas locales de MA en las cafeterías de las escuelas de todo el estado: Para obtener más información visite: massfarmtoschool.org/hotm

Las zanahorias crudas cortadas son un refrigerio muy popular para los niños. ¡Son muy buenas para los ojos!

Ideas saludables para el consumo

Zanahorias asadas: Mezcla las zanahorias cortadas en rodajas con un poco de aceite de oliva y hierbas aromáticas como romero y tomillo. Asa las zanahorias en el horno a 375°F durante 10 minutos.

Panqueques de zanahoria: Prepara panqueques de zanahoria añadiendo 1/2 taza de puré de zanahorias cocidas (o crudas, ralladas) a la masa de tus panqueques

Palitos de zanahoria: sírvelos con hummus o mantequilla de maní para un refrigerio lleno de proteínas.

Datos curiosos

- ¡La zanahoria más larga que haya sido cultivada tenía una longitud de 20 pies!
- La zanahoria es una verdura de raíz y la parte que comemos se conoce como raíz primaria.
- Inicialmente las zanahorias se cultivaron como medicamento, no como alimento.

Actividad en el hogar

¡Experimenta con las raíces de la zanahoria!

1. Llena un vaso con agua hasta la mitad. Añade 10 gotas de colorante alimenticio rojo al agua.
2. Corta la punta de la zanahoria.
3. Coloca la zanahoria en el vaso con agua. Déjala ahí durante varios días.
4. Coloca la zanahoria en la tabla de cortar y con la ayuda de un adulto, córtala por la mitad. Mira el interior. Verás una coloración roja en el corazón de la zanahoria desde la parte inferior a la superior. Te puedes comer la zanahoria después.

Fuente: *The Carrot Museum*

Dónde encontrar zanahorias de la región

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: Just Enough Carrots (Suficientes zanahorias)
por Stuart Murphy

Gr. 6-8: A Place at the Table (Un lugar en la mesa)
por Saadia Faruqi

Gr. 9-12: Eating the Landscape (Consumir el paisaje)
por Enrique Salmón



Consejos para comprar zanahorias

- Busca zanahorias que estén firmes y no tengan magulladuras.
- Las zanahorias deben lavarse o pelarse antes de comerlas.
- Guarda las zanahorias en una bolsa o recipiente de plástico cerrado en el refrigerador. Estas se conservan bien hasta por dos semanas. ¡Antes de guardarlas quítales las hojas verdes de la parte superior!

Avance de enero: ¡Manzanas!



MASSACHUSETTS



Agradecemos a Blue Cross Blue Shield de Massachusetts y al Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por contribuir a hacer realidad la Cosecha del Mes.