



Cocinar con verduras frescas: concéntrese en las zanahorias



Las zanahorias son una buena fuente de importantes vitaminas y minerales. Se pueden servir de muchos modos diversos.

Las zanahorias son fantásticas

- si se cocinan y se sirven como acompañamiento o en sopas y guisos
- si se sirven ralladas en ensaladas, sándwiches, muffins, panes rápidos y pasteles
- si se preparan en puré y se combinan con caldo de pollo para hacer una deliciosa sopa

Las zanahorias pueden servirse crudas, hervidas, cocidas al vapor, cocidas en el microondas o escaldadas.

Métodos de preparación de zanahorias

1. Hervir

Lleve el agua a punto de ebullición y agregue las zanahorias crudas. El agua debe cubrir las zanahorias parcialmente. Para una libra de zanahorias, hierva durante 10-15 minutos.

2. Cocer al vapor

Para cocer verduras al vapor, utilice una vaporera de metal con escurridor o haga su propia vaporera colocando un colador de pie pequeño o un escurridor en una cacerola grande. Agregue agua hasta que casi llegue al fondo del colador. El agua no debe tocar los vegetales. Cubra la cacerola. Cocine al vapor sólo el tiempo necesario para poder cortar las zanahorias fácilmente con un tenedor. Las verduras tomarán un color brillante. Cocinar al vapor lleva un poquito más de tiempo que hervir.

3. Cocinar en microondas

Coloque las zanahorias en un recipiente apto para microondas, tápelo y deje una pequeña entrada de aire (puede usar film plástico). No es necesario agregar agua. Cocine en el microondas sólo el tiempo necesario para poder cortar las zanahorias fácilmente con un tenedor. Dado que los microondas cocinan en forma despareja, será necesario revolver y dar vuelta las zanahorias durante la cocción.

Retire las zanahorias del microondas y destape. Déjelas reposar durante al menos cinco minutos antes de servir.



4. Escaldar

Las zanahorias frescas son más fáciles de masticar para los niños pequeños si se encuentran cocidas parcialmente. Cocine las zanahorias por un lapso muy breve, luego enfríelas rápidamente en agua helada y escúrralas. Recuerde cortar las zanahorias en trozos pequeños para evitar que los niños se ahoguen. No ofrezca zanahorias cortadas en rodajas circulares a los niños pequeños.

Condimentos:

Puede utilizar canela, nuez moscada, azúcar negro y/o jugo de naranja para condimentar las zanahorias. Consulte la edición Nro. 7, 2007 de Mealtime Memo para el cuidado infantil y encontrará consejos para condimentar verduras. Los niños pequeños no necesitan agregar sal a las comidas. No agregue tocino ni jugos provenientes de las grasas y, si necesita agregar grasa, utilice sólo una cucharadita de aceite.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Zanahorias Glaseadas con Naranja I-12A*

Almidón de maíz	1 cda.	Concentrado de jugo de naranja congelado	¼ taza 2 ½ cdas.
Agua, fría	½ taza	Nuez moscada molida (opcional)	½ cda.
Zanahorias en rodajas en lata, escurridas,	1 cuarto de galón 3 tazas (5/8 lata N° 10) O BIEN	Canela molida	½ cda.
zanahorias en rodajas congeladas	2 cuartos de galón	Ciruelas deshidratadas (ciruelas pasas), picadas (opcional) O BIEN	¼ taza 3 cdas.
Margarina o mantequilla	¼ taza	pasas de uva (opcional)	½ taza
Azúcar negro, en paquete	¼ taza 2 cdas.		

Combinar el almidón de maíz con el agua fría hasta que se disuelva y separar para utilizarlo al preparar el glaseado. Colocar las zanahorias en una bandeja para horno (9" x 13" x 2").

Para el glaseado, combinar la margarina o mantequilla, el azúcar negro, el concentrado de jugo de naranja, la nuez moscada (opcional), la canela y el almidón de maíz disuelto. Mezclar para unir. Llevar a punto de ebullición. Retirar del fuego. Agregar las ciruelas pasas o las pasas de uva (opcional).

Verter el glaseado sobre la bandeja con las zanahorias. Hornear: horno convencional: 375 °F durante 20-30 minutos; horno de convección: 325 °F durante 15-20 minutos. Calentar hasta que alcance una temperatura de 135 °F o más durante al menos 15 segundos. Mantener caliente para servir a 135 °F o a temperatura más alta. Repartir con una cuchara N° 12 (½ taza).



Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: ½ taza (cuchara N° 12) brinda ¼ taza de verduras.

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Carne de Res Picada y Arroz a la Española – D-22*	Sándwich Tostado de Tomate y Queso – F-09*	Rehogado de Pollo – D-18*	Sopa de Lentejas – H-07*	Sándwich de pavo
Ejotes	Brócoli levemente cocido al vapor	Arroz no Frito – A-08*	Pan de maíz	Bastones de zanahoria levemente cocidos al vapor
Zanahorias Glaseadas con Naranja – I-12A*	Frijoles pinto	Duraznos en cubitos	Espinaca cocida al vapor	Papas cuña
Leche	Leche	Leche	Manzanas al horno con canela	Leche
			Leche	

* Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Referencia

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997).

CARE Connection (Programa “Care Connection”). University, MS: Autor.

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos) (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 28 de febrero de 2007 de www.nfsmi.org.

Dole Food Company, Inc. (2004). *5 a Day Fun: Fun Facts/Carrots* (Diversión “5 por día”: Datos divertidos/Zanahorias).

Obtenida el 9 de febrero de 2007 de www.dole5aday.com/FoodService/Fun/Characters/F_Carrot.jsp?topmenu=2

Suscríbase a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en www.nfsmi.org y reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!

El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).

Para mayor información, sírvase comunicarse con el NFSMI al teléfono 800-321-3054 o visite www.nfsmi.org