

LA ZANAHORIA

Una hortaliza universal y vigorosa, la zanahoria es fácil de encontrar y le da un gran sabor a muchos platos. La parte naranja de la zanahoria que más suele consumirse es en realidad la raíz principal de la planta. La corona verde que crece sobre el suelo también es comestible.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- CRUDA
- ASADA

IDEAS PARA RECETAS

- RALLADA EN ENSALADAS
- TRITURADA EN «MUFFINS», EN BARQUILLOS O EN PAN

ALMACENAMIENTO

- Retiramos las partes verdes y las guardamos envueltas en papel absorbente dentro de una bolsa hermética para mantenerlas frescas.
- Las zanahorias pueden almacenarse durante períodos prolongados.
- Hay que lavarlas justo antes de su uso.

VALOR NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitaminas A y K, fibra y antioxidantes

CONSEJOS

- La corona verde puede guardarse y emplearse para elaborar un pesto, o mezclarse con verduras variadas en una ensalada.
- Podemos trocearlas junto con cebolla y apio para hacer un Mirepoix, que es la base de muchos platos clásicos.



ZANAHORIAS ASADAS A LA MIEL

- **1 libra** de zanahorias pequeñas, peladas y cortadas en pedazos de unas dos pulgadas
- **1 1/2 c. s.** de aceite (de oliva o vegetal)
- **1 c. s.** de vinagre de sidra
- **1 c. s.** de miel

CALENTAMOS EL HORNO A UNOS 190°C. EN UN BOL GRANDE, MEZCLAMOS LAS ZANAHORIAS CON EL ACEITE Y SALPIMENTAMOS AL GUSTO. EXTENDEMOS LAS ZANAHORIAS SOBRE UNA BANDEJA PARA HORNEAR Y LAS ASAMOS DURANTE 30 MINUTOS. UNA VEZ TRANSCURRIDOS, QUITAMOS LAS ZANAHORIAS Y LAS ROCIAMOS CON VINAGRE Y MIEL, REVOLVIÉNDOLAS LIGERAMENTE PARA IMPREGNARLAS. LAS PONEMOS A HORNEAR OTROS 15 MINUTOS MÁS. LAS DEJAMOS ENFRIAR UN POCO ANTES DE SERVIRLAS. SUFICIENTE PARA 4 PERSONAS.

(ADAPTADA DE WWW.BBCGOODFOOD.COM)