

# Crujientes Papas De Zanahoria



“Las zanahorias están repletas de vitaminas y dulzura crujiente. Estas hacen un bocadillo nutritivo, un plato maravilloso, o un ingrediente sabroso en guisos y cazuelas. Este mes, probamos las zanahorias como una versión más saludable de papas fritas, una buena adición a cualquier plato de otoño”.

Deval Patrick  
Gobernador de Massachusetts



**LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

**LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.

**REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

**RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

**PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

¿Con ganas de comer papas fritas? En lugar de papas francesas, prueba estas. ¡Las zanahorias son sabrosas, dulces, y muy buenas para ti! Además, los vegetales de raíz son geniales para comer en los meses más fríos, ya que almacenan bien.

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 40 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES

## UTENSILIOS DE COCINA

Tabla de cortar

Cuchillo afilado  
(se necesita un adulto)

Cucharas para medir

Bandeja para hornear

Detentor de cacerola

## INGREDIENTES

6 zanahorias  
(aproximadamente 1 libra), lávalas bien pero no las peles

1 cucharada de aceite de oliva o aceite de canola

½ cucharada de sal

## INSTRUCCIONES

1. Enciende el horno para cocer y ponlo a 400 grados.
2. Pon las zanahorias en la tabla de cortar y pártelas en tres partes iguales. A lo largo, corta el extremo más delgado en dos pedazos. Corta las dos partes más gruesas en cuatro pedazos cada una para que obtengas 10 pedazos por cada zanahoria.
3. Pon los pedazos de zanahoria en la bandeja de hornear, agrégale el aceite y la sal, y con las manos limpias, restriega el aceite y la sal en los pedazos de zanahoria hasta que todos los pedazos estén cubiertos con aceite.
4. Pon la bandeja en el horno y hornea por unos 30 minutos hasta que las zanahorias estén blandas y doradas. Sirve de inmediato.

## Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

**LAS ZANAHORIAS SON GENERALMENTE DE COLOR ANARANJADO PERO ¿ALGUNA VEZ LAS HAS VISTO EN OTROS COLORES? TAMBIEN HAY UNA GRAN VARIEDAD EN COLORES PÚRPURA, ROJO, BLANCO Y AMARILLO.**

¿LO SABÍA?



Las zanahorias se cultivaban originalmente por sus **hojas aromáticas y semillas**, no por sus raíces.

Es un mito que comer zanahorias te permitirá ver en la oscuridad, pero sí es cierto que la **vitamina A** que obtenemos en zanahorias mejora nuestra vista, incluyendo nuestra visión de noche.

En el Show de Looney Tunes, **Bugs Bunny** hizo su fortuna al inventarse el pelador de zanahorias.

## Estadísticas interesantes

Massachusetts tiene **99** granjas que cultivan **80** acres de zanahorias, lo que produce un total de **712,000** libras de raíces anaranjadas dulce. ¿Qué hay de nuevo, Doc? Un montón de zanahorias. ¡Eso es lo que hay!

La zanahoria más pesada que se haya registrado fue casi de **19** libras.

Nueve zanahorias tienen tanto calcio como **un** vaso de leche.

Se tarda alrededor de **70** días para que una zanahoria crezca de una semilla a una raíz lista para la cosecha.



[www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion)

Para suscribirse a

# CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE  
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite [www.chopchopmag.org](http://www.chopchopmag.org)



Massachusetts  
grown... and fresher!™

[www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown)

## NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: [www.mass.gov/massinmotion/chopchop](http://www.mass.gov/massinmotion/chopchop)