

# ¡Zanahorias Crujientes que Me Vuelven Loco!

Las zanahorias son una fuente especialmente buena de beta-caroteno, fibra, vitamina K1, potasio y antioxidantes. ¡Además, son bajas en calorías!

También tienen varios beneficios para la salud. Se han relacionado con niveles más bajos de colesterol y una mejor salud para la vista. Además, sus antioxidantes carotenoides se han asociado con un menor riesgo de cáncer.

Hay zanahorias de muchos diferentes colores, incluyendo amarillo, blanco, naranja, rojo y morado. Las zanahorias naranjas obtienen su color brillante de la betacaroteno, un antioxidante que tu cuerpo convierte en vitamina A.

## Tostaditas de Zanahoria

### Ingredientes:

- Zanahorias
- Aceite de tu elección
- Sal
- Pimienta
- Canela



### Cómo Hacerlas:

- Corte las zanahorias en rebanadas muy finas.
- Vierta el aceite en una sartén y caliéntelo a fuego medio.
- Fría las tostaditas hasta que los bordes se enrosquen y se vean doradas.
- Retírelas de la sartén y colóquelas sobre papel toalla para eliminar el exceso de aceite.
- Sazone con sal, pimienta y canela.

## ¡Información Nutricional de las Zanahorias!

¡400% de vitamina A diaria!

¡21% de vitamina K diaria!

¡Cada porción tiene 50 calorías!

¡Y aproximadamente 2 gramos de fibra!

¡Las zanahorias son una buena fuente de varias vitaminas y minerales! Biotina, potasio, vitaminas A, K1 y B6.

Los principales compuestos vegetales de las zanahorias son:

Betacaroteno

Alfacaroteno

Luteína

Licopeno

Poliacetileno

Antocianinas

Estas sustancias se han asociado con una mejor función inmunológica y un menor riesgo de muchas enfermedades, incluyendo enfermedades del corazón, diferentes padecimientos degenerativos y ciertos tipos de cáncer.

**¡Asadas! ¡Al vapor! ¡Salteadas! ¡A la parrilla! ¡Frescas!**



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)