

Educación de Nutrición

Zanahorias

Con su sabor dulce natural, las zanahorias se comen y las disfrutan mucha gente por todo el mundo. Las zanahorias son una verdura que es raíz y están cargadas con beta caroteno lo cual el cuerpo convierte en vitamina A. Una zanahoria mediana tiene solamente 30 calorías, pero provee el 110% de valor de vitamina A para el día junto con dos gramos de fibra. Comer suficientes zanahorias puede beneficiar sus ojos, su piel y su corazón; las zanahorias aun también pueden ayudar en la prevención del cáncer. Así que la próxima vez que usted quiera algo crujiente y anaranjado, piense en las ZANAHORIAS, no en los Cheetos. Su cuerpo completo se lo agradecerá—¡desde sus ojos, su piel, su corazón, y hasta su cintura y caderas!

Galleta de Zanahoria y Avena para Desayunar

2 tazas (6 onzas) de zanahoria rallada, como
3 zanahorias medianas-grandes

½ taza de aceite de canola o aceite de coco
derretido

½ taza de azúcar

1 cucharadita de vainilla

2 huevos grandes

2 tazas de harina integral

1 taza de hojuelas de avena

1 cucharadita de canela molida

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de sal

Spray antiadherente para cocinar o 2-4
cucharaditas de aceite vegetal

1. Calentar el horno a 375 F.
2. Rociar el molde con spray antiadherente o poner un poco de aceite vegetal.
3. Lave las zanahorias y ralle usando un procesador o un rallador de mano.
4. En una vasija mediana, use un tenedor para mezclar muy bien el aceite y azúcar.
5. En una vasija chica, batir el huevo con un tenedor. Agregar a la mezcla de aceite. Agregue las zanahorias ralladas.
6. En una vasija grande, junte el harina, avena, canela, polvo para hornear, y la sal. Menear hasta que se mezcle uniformemente.
7. Haga un hueco al centro de los ingredientes secos. Agregando despacio la mezcla de aceite. Mezclar hasta que se junten bien.
8. Usando una cuchara-sopera grande, ponga sobre el molde de a cucharada, dejando espacio de 2-pulgadas entre cada galleta.
9. Cocinar al horno por 12-15 minutos o hasta que se doren.
10. Dejar enfriar las galletas antes de servir.

