



Pos favor de buscar en: YouTube for “Chef Iris Tirado - Carrots with Ranch Honey Glaze” to find this kit’s video

La receta es proveída por Iris Tirado, Gerente de Alimentos y Nutricion, Concordia Charter School

Zanahorias glaseadas con ranch miel, 2 porciones

- ½ libra de Zanahorias de colores
- Una pizca de sal (para añadir al agua de cocción)
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de limon amarillo
- 1 cucharada de sazónador de ranch



Recipe Instructions

Step 1: Lávese las manos con jabon bajo el chorro de agua fría.

Step 2: Las zanahorias pueden cortarse en rodajas, picarse en palitos o conservarse enteras si son pequeñas. Si usa zanahorias grandes, es necesario picarlas o rebanarlas. Asegúrate de lavar las zanahorias de antemano.

Step 3: En una cacerola mediana, agregue agua, lo suficiente para cubrir el fondo de la cacerola, y hierva el agua. Agregue sal y zanahorias y cocine hasta que estén tiernos. Esto debería tomar alrededor de 5 a 6 minutos.

Step 4: Cuando sus zanahorias estén tiernas (si un tenedor entra fácilmente, sabrá que están listas), escúrralas y póngalas a un lado.

Step 5: Calentar una sartén a fuego medio. Derrita la mantequilla y la miel en la sartén hasta que estén bien combinadas. Esto creará un glaseado espeso y pegajoso para ayudar a que el condimento de ranch se adhiera a las zanahorias.

Step 6: Agregue las zanahorias cocidas y el jugo de limón. Cubra las zanahorias con el glaseado de mantequilla y miel.

Step 7: Retire del fuego y espolvoree la mezcla de condimento de ranch sobre las zanahorias, revolviendo hasta que el condimento ranch y el glaseado cubran completamente las zanahorias.

Plantando zanahorias con el maestro jardinero Sr. Pepinillo: A las diminutas semillas de zanahoria no les gusta que las siembren demasiado profundas en el suelo donde está muy oscuro. Deben plantarse alrededor de ¼ de pulgada de profundidad. Puede usar su uña en su dedo meñique como medida, simplemente empuje las semillas hacia abajo con su dedo meñique hasta que la parte inferior de su uña esté nivelada con el suelo. Las zanahorias necesitan espacio para crecer hacia afuera, así que no querrás poner más de una semilla en cada hoyo. En su lugar, plante cada semilla a una distancia de aproximadamente 2 pulgadas, o la longitud de su dedo meñique, entre cada zanahoria. Otra forma de plantarlos es limpiar un poco de tierra y colocar una hoja de papel higiénico. Luego ponga las semillas en el papel, solo unas pocas semillas por cuadrado. Luego ponga tierra encima de las semillas con el papel todavía debajo. A medida que las semillas brotan, las raíces de zanahoria crecerán a través del papel y el papel se romperá y descompondrá en la tierra. El papel higiénico está hecho de árboles, por lo que es un material orgánico natural. Las zanahorias necesitan permanecer húmedas para brotar, así que riegue regularmente hasta que broten los brotes verdes. También puedes remojar las semillas durante un par

Share your experience on Facebook or Instagram and tag us @BlueWatermelonProject & #chefinthegardenaz

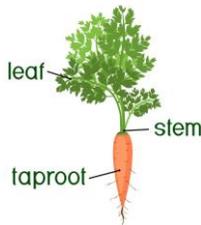
de horas en agua antes de plantarlas. En un par de meses, puedes disfrutar de los kar-rots... me refiero a las zanahorias.

Conozca a su agricultor: McClendon's Select es una granja orgánica certificada de tercera generación administrada por una familia en Peoria y Goodyear, Arizona, que abarca 93 acres. La familia McClendon cultiva más de 100 tipos de frutas y verduras orgánicas, además de dátiles, miel y polen de abeja.



Life Cycle of a Carrot

Ciclo de Vida de la Zanahoria: ¿Sabía que puede tomar 80 días o alrededor de 3 meses para que una zanahoria crezca de una semilla a una zanahoria? Dado que a las zanahorias les gusta el clima frío en Arizona, donde el clima es frío solo por un corto tiempo, usamos un tipo especial de zanahoria que crece más rápido y permite una temporada de crecimiento más larga en comparación con otros estados.



Parts of a Plant: Cada parte de una planta tiene un trabajo especial que ayuda a la planta a crecer. Las hojas crecen de las ramas y el tallo de una planta y absorben la luz del sol para ayudar a la planta a producir su propio alimento. ¡Sí, las plantas hacen comida a partir de la luz! El tallo es la parte de la planta que la sostiene y hace un camino para que el alimento y el agua lleguen a las partes de la planta. Las raíces actúan como una pajita para la planta al extraer agua y nutrientes del suelo donde crece.

Comer plantas es bueno para nosotros. Cuando comemos frutas (como manzanas, naranjas o uvas) y vegetales (como lechuga, zanahorias o apio) ¡estamos comiendo plantas! Con algunas plantas como zanahorias, cebollas, betabeles y rábanos comemos la raíz. Otras plantas, como la lechuga y la espinaca, nos comemos las hojas. ¿Puedes nombrar otras partes de plantas que comemos?

Al igual que nosotros, las plantas necesitan alimento para crecer. Pero las plantas no pueden caminar a la tienda, por lo que tienen que hacer su propia comida. Para producir alimentos necesitan luz solar, agua y tierra. Cuando comemos plantas, también comemos todos los nutrientes que producen y almacenan en el suelo. ¡Lo que ayuda a que la planta crezca fuerte y saludable también nos ayuda a crecer fuertes y saludables!

¿Sabías que las zanahorias no siempre fueron naranjas? Hasta alrededor del siglo XVII, la mayoría de las zanahorias eran moradas. Sin embargo, con el tiempo, los agricultores de Holanda pudieron mezclar diferentes tipos de zanahorias para crear la zanahoria naranja que conocemos hoy. ¿De qué color quieres colorear tu zanahoria? ¿Naranja o morado?

MiPlato Manejo de Alimentos: Frutas y Verduras

- Separe los productos de la carne, las aves o los mariscos crudos en el refrigerador
- Para preparar frutas y verduras:
 - Retire y deseche cualquier pieza magullada o rota en el product
 - Enjuague los productos frescos con agua de la llave
 - Restriegue los productos agrícolas con agua del grifo y un cepillo, incluida la piel o las cáscaras.

<https://blogs.cornell.edu/daytodayeats/2020/05/11/myplate-food-handling-safety/>

We love to hear from you! This kit was made possible due to generous support from:

