

La Zanahoria

Fuente excelente de betacarotenos y fibra

Receta cortesía de A la Mesa



Cintas de zanahoria

- 2 zanahorias medianas
- 1 diente de ajo picadito
- 3 cdas. de perejil picadito
- 3 cdas. de mantequilla
- Sal y pimienta Rey

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Pele las zanahorias.
- Pase el mismo pelador de papas por una de las superficies presionando un poco más para que el pedazo que se va a obtener salga un poquito más grueso que si uno la estuviera pelando.
- La primera tira que se va a obtener suele ser delgada porque todavía la superficie es redonda.
- A medida que se va aplanando la superficie de la zanahoria, las cintas quedan más anchas y bonitas.
- Usted puede descartar las más angostas y utilizarlas picaditas para algún guiso.
- Termine de sacar todas las cintas de las dos zanahorias y reserve.
- Saltee el ajo con el perejil en la mantequilla.
- Una vez marchito agregue las cintas, cocine por 3 minutos, dándoles vuelta de vez en cuando y retire una vez que estén cocidas pero todavía crujientes.
- Sazone con sal y pimienta.



Propiedades de la Zanahoria

- Fuente excelente de betacarotenos y fibra.
- Las investigaciones médicas indican que el aumento de betacarotenos en la sangre puede disminuir el riesgo del cáncer.
- El organismo transforma los betacarotenos en Vitamina A, esta puede ayudar a tener una vista sana.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Fresco... Siempre Fresco.

ROMERO
dónde tú eres primero.

¡MÁS FRESCO!
cargal!

La Zanahoria

Fuente excelente de betacarotenos y fibra

Receta cortesía de A la Mesa



Crema de zanahoria con maracuyá

(Rinde 4-6 porciones)

- 1-1/2 libra de zanahoria pelada y picada en cuadros
- 2 litros de consomé
- 1/2 cebolla picada en trozos
- 3 ramas de cebollina
- 1 cda. de pimienta en grano
- 2 hojas de culantro
- 2 maracuyás
- 1 taza de agua
- 3 cdas. de azúcar
- 1/2 taza de crema de batir

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Cocine las zanahorias en el consomé con la cebolla, la cebollina, la pimienta en grano y el culantro.
- Mientras se ablandan, prepare un jugo de maracuyá con los dos maracuyás, 1 taza de agua y el azúcar.
- Cuele y reserve.
- Cuando las zanahorias estén blandas, agregue el jugo de maracuyá.
- Retire las ramas de cebollina, el culantro y los granos de pimienta y licue.
- Caliente y agregue la crema poco a poco, revolviendo constantemente sin dejar que comience a hervir.



Propiedades de la Zanahoria

- Fuente excelente de betacarotenos y fibra.
- Las investigaciones médicas indican que el aumento de betacarotenos en la sangre puede disminuir el riesgo del cáncer.
- El organismo transforma los betacarotenos en Vitamina A que puede ayudar a tener una vista sana.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Falso... Siempre Falso.

ROMAERO
desde 10 años primero.

PREY
confía

La Zanahoria

Fuente excelente de betacarotenos y fibra

Receta cortesía de A la Mesa



Licuada de zanahoria con piña y naranja

(Rinde 2 porciones)

- 2 tazas de piña picada en cuadros
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de zanahoria picada en cuadros
- 2 cdas. de azúcar morena

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Licue la piña con un poquito de jugo de naranja y de azúcar morena.
- Añada la zanahoria en cubos y licue hasta que la zanahoria se haya desbaratado completamente.
- Incorpore el resto del jugo y continúe licuando hasta que se haya desbaratado completamente la zanahoria y se haya integrado con la piña.
- Añada el resto del azúcar y licue hasta que se disuelva. Sirva con bastante hielo.



Propiedades de la Zanahoria

- Fuente excelente de betacarotenos y fibra.
- Las investigaciones médicas indican que el aumento de betacarotenos en la sangre puede disminuir el riesgo del cáncer.
- El organismo transforma los betacarotenos en Vitamina A, esta puede ayudar a tener una vista sana.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Flaco... Siempre Flaco.

ROAÑERO
desde 10 años primario.

FRUITS
confit