

CONSUMA PRODUCTOS FRESCOS. VIVA MEJOR.

COSECHA DEL MES:

TUBÉRCULOS

(ZANAHORIAS, REMOLACHAS Y RÁBANOS)

www.qualitycareforchildren.org/farm-to-ece



¿PORQUÉ LOS TUBÉRCULOS SON IMPORTANTES?

Los tubérculos se han disfrutado desde hace mucho tiempo como parte de una deliciosa dieta saludable. Las Remolachas son una de las raíces más nutritivas: altas en nitratos, buena fuente de fibra, ácido fólico y manganeso. Los rábanos pueden ser pequeños pero son una buena fuente de fibra y de vitamin C.

¿PARA HACER!

ENSALADA CRUJIENTE ARCO IRIS (Para 4 a 6 porciones)

Ingredientes

Aderezo:

¼ de cdta de jengibre fresco rallado
1 cda de miel o azúcar morena
2-3 cds de Jugo de 1 limón grande
2-3 cds de jugo de 1 naranja grande
¼ cdta de sal

Vegetales:

¾ de libra de zanahorias rallada (si es posible mezclar los colores).
¾ de libra de remolachas cruda rallada.

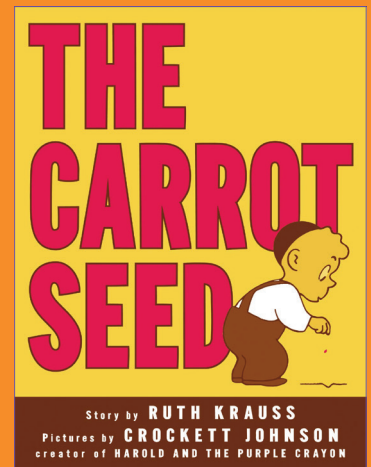
Preparación

Mida los jugo de limón y naranja en un envase mediano. Agregue el jengibre rallado y la miel o la azúcar morena. Batir para mezclar bien los ingredientes. Añada ¼ cdta de sal o al gusto. Agregue las zanahorias, las remolachas. Refrigere hasta que esté listo para servir.



¿PARA LEER!

The Carrot Seed
por Ruth Krauss



Cuando un niño pequeño sembró una semilla de zanahoria, todos le dicen que no crecerá. Pero cuando se es joven hay ciertas cosas que simplemente se saben y el niño sabía que un día crecería una zanahoria. Así que el regó su semilla, arrancó la maleza y esperó...

Compra el libro aqui:
<https://amzn.to/32shQ3Q>

¿Quieres mas libros para leer?
Revisa nuestra lista mensual de libros:
www.qualitycareforchildren.org/homroot