



Photo and recipe credit: foodhero.org

Harvest for Healthy Kids - Carrots

Carrot and Jicama Salad

Difficulty: Easy Time needed: 20 minutes Servings: 6

Carrots are a very versatile vegetable, and people enjoy them prepared in a variety of ways. This recipe may be enjoyed as a side dish, or a great addition to fish tacos! Children can participate in the preparation of this easy dish, and if jicama is unavailable, apple makes a great substitute! You can also add chili powder or Tajin seasoning for added flavor!

INGREDIENTS

- 2 cups coarsely grated **carrot**
- 2 cups cut **jicama** (1/4x1-inch sticks)
- 2 cups bite-sized **orange segments** (any type)
- 2 teaspoons **vegetable oil**
- 2 Tablespoons **orange juice** (juice from about 1/2 orange)
- 1 Tablespoon packed **brown sugar**
- 2 teaspoons **lime juice** (juice from about 1/2 lime)
- 1/4 teaspoon **salt**

DIRECTIONS

Wash hands with soap and water. To clean root vegetables and whole oranges, scrub the outer layer and rinse under running water.

1. In a large bowl, mix jicama, carrot and orange.
2. In a small bowl or jar with a tight lid, combine oil, orange juice, honey, lime juice, and salt.
3. Mix or shake well.
4. Pour over the salad and stir lightly.
5. Serve right away.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Kids in the Kitchen

Children enjoy snacking on carrots with dip or cooked with a light glaze.

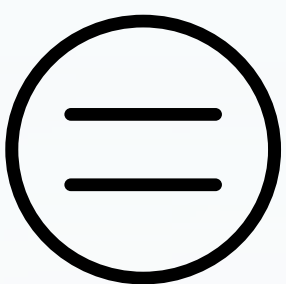
- Try adding a carrot to a batch of mashed potatoes!
- Add grated carrots to pancakes to increase nutrition and add sweetness.
- Count the number of carrots that were included in the Harvest for Healthy Kids basket.

Ask your child look at the carrots - this helps develop observation skills.

- Are they different sizes? Sort the carrots or arrange them according to size.
 - Are they different colors? Most carrots are orange-ask your child if they can name any other orange-colored fruit or vegetable.
- Try this! When preparing carrots, cut 1 inch from the top and save. Place tops in a saucer of shallow water and keep in a sunny window. In a short time, your carrots should begin to grow new green tops! Carrot greens are edible, give them a try!*



about 2 whole carrots = 1 cup of sliced or cut



How to Store Carrots

If carrots have green leaf top, remove the greens as soon as possible as they draw away moisture from the root. Carrots can last up to a month if properly stored. Place unwashed carrots in a perforated plastic bag or wrapped in a paper towel in the coolest part refrigerator. Wash just before using, since the added moisture in the bag could cause spoilage. Carrots begin to go limp once exposed to air.



Photo and recipe credit: foodhero.org

Cosecha para Niños Sanos - Zanahorias

Ensalada de zanahoria y jícama

Tiempo Necesario: 20 minutos

Porciones: 6

Las zanahorias son una verdura muy versátil y la gente las disfruta preparadas de diferentes formas. ¡Esta receta se puede disfrutar como acompañamiento o como una excelente adición a los tacos de pescado! Los niños pueden participar en la preparación de este platillo fácil, y si no hay jícama disponible, ¡la manzana es un excelente sustituto! ¡También puede agregar chile en polvo o Tajin para darle más sabor!

INGREDIENTES

- 2 tazas de zanahoria rallada gruesa
- 2 tazas de jícama cortada (palitos de 1/4 x 1 pulgada)
- 2 tazas naranja del tamaño de un bocado (de cualquier tipo)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de naranja (jugo de aproximadamente 1/2 naranja)
- 1 cucharada de azúcar morena compacta
- 2 cucharaditas de jugo de limón (jugo de aproximadamente 1/2 limón) ¼ de cucharadita de sal

INDICACIONES

Lávese las manos con jabón y agua. Para limpiar tubérculos y naranjas enteras, frote la capa exterior y enjuague con agua corriente.

1. En un tazón grande, mezcle la jícama, la zanahoria y la naranja.
2. En un tazón pequeño o frasco con tapa hermética, combine el aceite, el jugo de naranja, la miel, el jugo de limón y la sal.
3. Mezclar o agitar bien.
4. Vacíe sobre la ensalada y revuelva ligeramente.
5. Sirva de inmediato.
6. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Niños y Niñas en la Cocina

Los niños a menudo disfrutan comiendo zanahorias con salsa o cocidas con un ligero glaseado.

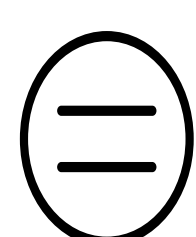
- ¡Intente agregar una zanahoria a un tanto puré de papas! Agregue zanahoria rallada a los panqueques para aumentar la nutrición y agregar dulzura.
- Cuente la cantidad de zanahorias que se incluyeron en la canasta Cosecha para niños saludables.

Mire sus zanahorias. ¿Son de diferentes tamaños? ¿Son de diferentes colores? Intente clasificar las zanahorias u organizarlas según el tamaño. La mayoría de las zanahorias son de color naranja; pregúntele a su hijo si puede nombrar cualquier otra fruta o verdura de color

¡Pruébalo! Cuando prepare zanahorias, corte 1 pulgada de la parte superior y guárdelas. Coloque las tapas en un platillo de agua poco profunda y manténgalas en una ventana soleada. ¡En poco tiempo, sus zanahorias deberían comenzar a crecer nuevas copas verdes! Las zanahorias verdes son comestibles, ¡pruébalas!



aproximadamente 2 zanahorias = enteras 1 taza de rodajas o cortadas



Cómo Almacenar Zanahorias

Si las zanahorias tienen la parte superior de la hoja verde, retire las hojas lo antes posible, ya que eliminan la humedad de la raíz. Las zanahorias pueden durar hasta un mes si se almacenan correctamente. Coloque las zanahorias sin lavar en una bolsa de plástico perforada o envueltas en una toalla de papel en la parte más fría del refrigerador. Lávese justo antes de usar, ya que la humedad agregada en la bolsa podría estropearla. Las zanahorias comienzan a debilitarse una vez que se exponen al aire.



VIVA FARM

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County