



Photo credit: chelseasmessyapron.com
Recipe credit: J Goforth

Harvest for Healthy Kids - Carrots

Maple Roasted Carrots

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 snack. Children may help prepare them by mixing the marinade and tossing the carrot slices. These may be easily made ahead of time and reheated as needed.

INGREDIENTS

- 2 pounds Carrots, scrubbed with a clean vegetable brush under running water.
- 2 Tablespoons Olive Oil
- 3 Tablespoons Maple Syrup
- 1/4 teaspoon Garlic powder
- 1/4 teaspoon Salt
- Optional - 1 Tablespoon dried parsley or thyme*

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Heat oven to 400°F.
2. Peel the carrots, or leave unpeeled depending on preference. If the carrots are thick, cut them in half lengthwise; if not, leave whole. Slice the carrots into slices about 1/3 inch thick.
3. In a large mixing bowl add the remaining ingredients and mix until combined. Add the carrots and toss them to coat.
4. Transfer the carrots to a baking tray (sheet pan) in 1 layer and roast in the oven for about 15-20 minutes, until browned and tender.

Optional: Add spices such as powdered ginger or cinnamon. Swap the maple syrup for equal parts honey, or swap for equal parts brown sugar and add 3T orange juice concentrate.

Kids in the Kitchen

Your child can learn new words as you describe carrots and help build their vocabulary - Orange, Long, Smooth, Skinny, Crunchy, Hard/Firm.

CRUNCHY



SMOOTH



YELLOW, PURPLE, ORANGE



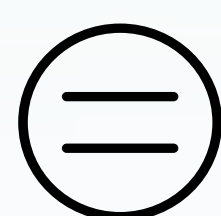
LONG, SHORT ROUND



Children may be more likely to try fruits and vegetables if they can touch and see them before cooking. When children are trying carrots during meal time, ask questions like:

- What do they taste like? Sweet? Salty? Crunchy? Soft?
- What color is the carrot? Are there other colors of carrots?
- How do carrots grow? (roots underground, leaves above)
- What part of the carrot do we eat? (root)

about 2 whole carrots = 1 cup of sliced or cut



How to Store Carrots

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.

If carrots have green leaf top, remove the greens as soon as possible as they draw away moisture from the root.

Wash just before using, since the added moisture in the storage bag could cause spoilage. Carrots begin to go limp once exposed to air.



Zanahorias Asadas con Jarabe Arce

Tiempo Necesario: 20 minutos

Porciones: 6

Las zanahorias son una verdura muy versátil y la gente las disfruta preparadas de diversas formas. Esta receta se puede disfrutar como guarnición o snack. Los niños pueden ayudar a prepararlos mezclando la marinada y tirando las rodajas de zanahoria. Estos pueden prepararse fácilmente con anticipación y recalentarse según sea necesario.

INGREDIENTES

- 2 libras o 1 kilogramos de zanahorias, bien limpias, frotadas con un cepillo bajo un chorro de agua
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- 3 Cucharadas de jarabe de arce
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- Opcional: 1 cucharada de perejil seco o tomillo

DIRECCIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua. Precalienta el horno a 400°F / 204 °C.
2. Frota las zanahorias con un cepillo limpio bajo el agua corriente. Pela las zanahorias. Si las zanahorias son gruesas, córtalas por la mitad a lo largo; si no, déjalas enteras. Corta las zanahorias en rebanadas de aproximadamente 1/3 de pulgada o 3 centímetro de grosor.
3. En un tazón grande, agrega los ingredientes restantes y los mezcla hasta ue se combinen. Agrega las zanahorias y mezcla todo para cubrir.
4. Transfiere y esparce las zanahorias en una bandeja para hornear y asa las en el horno durante unos 15-20 minutos, hasta que estén doradas y tiernas.

Opcional: agregue especias como jengibre en polvo o canela. Cambia el jarabe de arce por partes iguales de miel, o cambia por partes iguales de azúcar moreno y agrega 3 cucharacilas de jugo de naranja concentrado.

Niños y Niñas en la Cocina

Su hijo puede aprender nuevas palabras a medida que describe las zanahorias y lo ayuda a desarrollar su vocabulario: naranja, largo, suave, delgado, crujiente, Duro/Firme.

CRUJIENTE



SUAVE



AMARILLO,
MORADO,
NARANJA



LARGO,
CORTO,
REDONDO

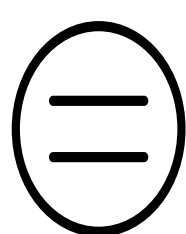
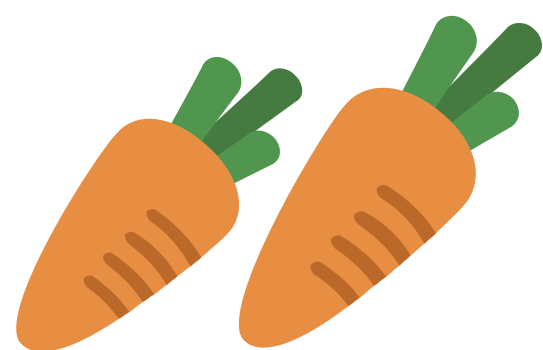


Es más probable que los niños prueben frutas y verduras si pueden tocarlas y verlas antes de cocinarlas. Cuando los niños estén probando zanahorias durante la comida, haga preguntas como:

- ¿A qué saben? ¿Dulce? ¿Salado? ¿Crujiente? ¿Suave?
- ¿De qué color es la zanahoria?
- ¿Hay otros colores de zanahorias?
- ¿Cómo crecen las zanahorias? (raíces bajo tierra, hojas arriba)
- ¿Qué parte de la zanahoria comemos? (raíz)

proximadamente 2
zanahorias enteras

= 1 taza de rodajas o
zanahorias cortadas



Cómo Almacenar Zanahorias

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. 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. 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.



VIVAFARMS

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