

Carrots

How to Prepare:

Trim root and stem ends. Rinse. Scrub or peel. Leave whole, shred or cut into coins or sticks.

How to Use :

Bake in the oven, add to soups or stir-fry's, or add to baked goods



How to Store :

Cover, refrigerate unwashed carrots for up to 2-3 weeks.

Nutrition Facts:

Carrots are rich in vitamin A, which supports our vision and immune system.

Zanahorias

Como Preparar:

Recorte las puntas de la raíz y el tallo. Enjuagar. Frote o pele. Déjelo entero, desmenuzado o cortado en monedas o palitos.

Como Usar:

Hornear en el horno, añadir a las sopas o salteados, o añadir a los productos horneados



Como Almacenar:

Cubra, refrigere las zanahorias sin lavar hasta por 2-3 semanas.

Datos de Nutrición:

Zanahorias son ricas en vitamina A, que refuerza nuestra visión y nuestro sistema inmunológico.