

CRUNCH into CARROTS



Carrots are the Harvest of the Month!

Add carrots to your favorite family meals:

- Add shredded carrots to salads, slaw, or sandwiches.
- Roast carrots and serve as veggie fries.
- Bake with carrots! Add shredded or cooked and mashed carrots to muffins, cakes, and cookies.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Select – Choose smooth and firm carrots with a deep color and fresh, green tops.

Store – Remove green tops and refrigerate in a plastic bag for up to 2 weeks.

Prepare – Scrub under running water to remove dirt. Peel if desired.

Did you know?

Carrots come in a rainbow of colors including purple, yellow, white, red, and orange. All carrots have many nutrients, but each color contains different phytochemicals. Phytochemicals act as antioxidants in our body and protect our cells from damage.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth

ZANAHORIA CRUJIENTE

y colbrida

**¡PRUEBA UNA,
PRUÉBALAS TODAS!**



¡Las zanahorias son la cosecha del mes!

Agregue zanahorias a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue zanahorias ralladas a ensaladas, ensalada de repollo o sándwiches.
- Ase zanahorias y sirva como tiras de verduras fritas.
- ¡Hornee con zanahorias! Agregue zanahorias ralladas o un puré de zanahorias cocidas a magdalenas, pasteles y galletas.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.

Seleccione –

Elija zanahorias lisas y firmes con color intenso y remates frescos y verdes.

Guarde – Retire los remates verdes y refrigere en una bolsa de plástico hasta por 2 semanas.

Prepare – Lave bajo agua corriente para eliminar la mugre. Pélelas si lo desea.

¿Sabía usted?

Las zanahorias vienen en un arco iris de colores que incluyen: morado, amarillo, blanco, rojo y naranja. Todas las zanahorias tienen muchos nutrientes, pero cada color contiene fitoquímicos diferentes. Los fitoquímicos actúan como antioxidantes en nuestro cuerpo y protegen nuestras células contra daños.



*¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth*



VEGGIE FRIES



- Cut carrots into 1/4–1/2 inch segments
- Toss with olive oil, herbs, and seasonings
- Spread on a baking sheet and roast at 400°F for 20-30 minutes until crisp

Enjoy with a healthy dip!

**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



La cosecha
del mes
en Wisconsin



VERDURAS “FRITAS”



- Corte las zanahorias en trozos de 1/4-1/2 pulgada
- Mezcle con aceite de oliva, sal y sazonadores
- Extienda en una bandeja para hornear y ase a 400 °F de 20 a 30 minutos hasta quedar crujientes

¡Disfrute con una salsa saludable!



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.