



ZANAHORIA CRUJIENTE

y colorida

**¡PRUEBA UNA,
PRUÉBALAS TODAS!**

Nutritivo · Delicioso · Wisconsin





Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
[#WIHarvestoftheMonth](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Zanahorias en casa!

Verduras fritas aprobadas por los niños

- Corte las zanahorias en trozos de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ pulgada.
- Mezcle con aceite de oliva, sal y sazónadores.
- Coloque en una bandeja para hornear y cocine al horno a 400 grados Fahrenheit de 20 a 30 minutos hasta quedar crujientes.

Diversión en familia: Prueben un arco iris

Reúna zanahorias de diferente color (moradas, amarillas, blancas, rojas o naranjas). ¿Saben todas igual? ¿Hay colores más dulces? Ase algunas y compare las zanahorias crudas con las asadas. Haga un dibujo de la zanahoria de su color favorito y comparta una foto en Facebook usando #WIHarvestoftheMonth.

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.