Zanahorias con jengibre

El jengibre, también conocido como la raíz del jengibre, es una especia popular usada en la cocina tradicional china. Se puede encontrar en sopas, guisos, marinados y platos salteados. Si desea experimentar el sabor completo del jengibre, píquelo o rállelo. Para un sabor más suave, corte el jengibre a lo largo en rebanadas finas.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

los

INGREDIENTES

2 tazas de agua

2 tazas de zanahoria, fresca, pelada, cortada en rebanadas diagonales

1 cucharada de miel

1 cucharadita de jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón amarillo, embotellado

1 cucharadita de perejil, seco (opcional)

1 cucharadita de margarina, sin sal, sin grasa trans

½ cucharadita de jengibre, fresco, rallado

⅛ cucharadita de sal

las

INSTRUCCIONES

1. Añada 1-2 pulgadas de agua a una olla pequeña con una canasta de vapor o una olla doble. Ponga el agua a que hierva rápidamente.
2. Añada las zanahorias a la canasta de vapor o a la olla doble y cocine hasta que las zanahorias estén blandas, sin que se cocinen demasiado, unos 9-10 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
3. Prepare el glaseado de jengibre mientras las zanahorias se cocinan, combinando los ingredientes restantes en un tazón mediano. Vierta las zanahorias calientes en el glaseado de jengibre y revuelva hasta que la miel y la margarina se derritan.
4. Sirva ¼ taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ¼ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**31**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	**72 mg**
Carbohidrato total	**6 g**
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**0 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	14 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza proporciona ¼ taza de vegetales.

los CONSEJOS DEL CHEF

Hay varios métodos de cocinar al vapor tales como la olla doble, el horno microondas o la vaporera (olla de vapor). El tiempo variará según el método utilizado.

Variaciones
Las zanahorias frescas pueden ser sustituidas por rebanadas de zanahoria congelada (monedas de zanahoria congelada).

Consejos para la seguridad de los alimentos
La miel no debe darse ni usarse en alimentos para niños menores de 1 año, ya que puede contener esporas de botulismo que pueden causar botulismo infantil. Este es un tipo de enfermedad grave relacionada con los alimentos que puede hacer que un bebé se enferme.