

Los Angeles Unified School District Nutrition Network
HARVEST OF THE MONTH PARENT FLYER
MARCH 2007 – CARROTS



Your child has participated in the Harvest of the Month program at their school. The goal of the "Harvest of the Month" program is to increase enjoyment & consumption of fruits & vegetables. To motivate students to make healthy choices, they will taste & explore different fruits & vegetables featured each month. Please discuss carrots with your child and add them to your family menus.

Carrot Equivalents:

- 1 medium bunch of carrots = 1 pound
- 1 large bunch of carrot = 1 1/4 pounds
- 1 large carrot = 1 c. shredded carrots



Five ways to add carrots to your diet:

- Add grated carrots to Peanut Butter or Cream Cheese for a sandwich filling.
- Add grated carrots to grated cheese in pizzas or quesadillas.
- Add grated or cuts of carrots to stews, soups, and casseroles.
- Add carrots to both vegetable and fruit salads - use a vegetable peeler to make a ribbon salad.
- Make Carrot Burgers - Combine grated carrots with eggs, breadcrumbs or flour, milk or water, and grated onions, and then form into patties and fry on a non-stick skillet.



10 reasons to eat carrots:

1. They taste good.
2. Carrots can be eaten cooked or raw.
3. Kids love carrots.
4. Raw carrots are easy to carry.
5. Carrots are available and in season all year long!
6. Carrots are inexpensive.
7. They are a great source of Vitamin A.
8. Carrots are a good source of fiber.
9. Carrots are low in calories.
10. Carrots are a crunchy munch!

Nutrition Facts

Serving Size 1 carrot (7-1 1/2") (72g)	
Amount Per Serving	
Calories 30	Calories from Fat 1
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 3g	
Protein 1g	
Vitamin A 173%	Vitamin C 7%
Calcium 2%	Iron 1%
<small>*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	
NutritionData.com	

Carrot Rounds with Orange Glaze

Makes 20 small servings

- 10 medium carrots
- 3 tablespoons margarine
- 1 tablespoon brown sugar
- 1/2 teaspoon ground ginger
- 2 tablespoons orange juice

Wash and dry carrots, peel with a vegetable peeler. Cut crosswise into 1/4 inch round pieces. Place the carrots with 1/4 cup water into a pot or electric skillet and cook at medium heat for 8-10 minutes or until tender. Stir in margarine, brown sugar, ginger, and orange juice. When liquid boils carrots are ready to eat!

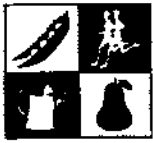
Sweet Carrot Sticks ~ Cut carrots into sticks. Place in a container and cover with pineapple or orange juice. Chill for 1 hour or more before serving. Yummy!

WEB RESOURCES:

www.carrotmuseum.com

Published by the LAUSD Nutrition Network www.lausdnutnet.org (818) 345-4712
 A joint project of Food Services Branch & Student Health & Human Services Branch.
 "This program is funded by the U.S. Department of Agriculture Food Stamp Education Program, an equal opportunity employer and provider, through the California Nutrition Network. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people of low income. It can help you buy nutritious food for a better diet.
 To find out more, contact (323) 420-2833."





Red de Alimentación del Distrito Escolar Unificado de Los Angeles
FOLLETO PARA LOS PADRES SOBRE EL PROGRAMA
“LA COSECHA DEL MES”
MARZO DE 2007 - ZANAHORIAS



Su hijo ha participado en el Programa La Cosecha del Mes Ofrecido en su escuela. La meta del programa “La Cosecha del Mes” es lograr que a los alumnos les gusten las frutas y verduras y que las coman más seguido los alumnos probarán diferentes frutas y verduras e indagarán sobre las frutas y verduras que se promocionan cada mes con el fin de motivarlos a elegir alimentos saludables. Por favor converse con su hijo sobre las zanahorias y preséntelas en el menú de su hogar.

Cantidades equivalentes de zanahorias:

- 1 atado de zanahorias = 1 libra
- 1 atado grande de zanahorias = 1 1/4 libras
- 1 zanahoria grande = 1 taza de zanahoria rallada

Cinco opciones para incorporar las zanahorias a su dieta:

- Agréguele zanahoria rallada a la mantequilla de cacahuete o al queso de crema cuando prepara un sandwich.
- Agréguele zanahoria rallada al queso rallado que usa para preparar pizza o quesadillas.
- Agréguele zanahoria rallada o en rodajas a los guisados, sopas o a los platos de carne y verduras.
- Agréguele zanahorias a las ensaladas de fruta y verdura; use una peladora para crear una ensalada de moños.
- Prepara hamburguesas de zanahorias- combine la zanahoria rallada con huevos, migas de pan o harina, leche o agua y cebolla rallada y luego forme hamburguesas y frías en una sartén.

10 razones por las cuales debería comer zanahorias:

1. Son sabrosas.
2. Se pueden comer crudas o cocinadas.
3. A los niños le encantan las zanahorias.
4. Las zanahorias crudas son un alimento fácil de llevar.
5. ¡Las zanahorias se pueden comprar todo el año y en todas las estaciones!
6. Las zanahorias son baratas.
7. Son una fuente fantástica de vitamina A.
8. Las zanahorias son una buena fuente de fibra alimenticia.
9. Las zanahorias son un alimento con bajas calorías.
10. ¡Las zanahorias son crocantes y deliciosas!

Información Nutricional ~	
Ración: 1 zanahoria (7 1/2") (72 g)	
Valor energético en cada ración	
Valor energético 30	
Valor energético de las grasas 1	
% diario recomendado	
Grasa Total 10 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Coolesterol 0 mg	0%
Sodio 50 mg	2%
Carbohidratos totales 7 g	2%
Fibra alimenticia 2 g	8%
Glúcidos 3 g	
Proteína 1 g	
Vitamina A 173%	* Vitamina C 7%
Calcio 2%	* Hierro 1%
Los porcentajes diarios recomendados se calculan con base en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes diarios de cada individuo podrían ser más altos o más bajos, dependiendo de la cantidad de calorías que se consumen.	
NUTRITIONDATA.COM	

Cerca de Zanahorias con Glace de Naranja

Hacer 20 pequeño porciones

- 10 zanahorias medianas
- 3 cucharas de margarina
- 1 cuchara de azúcar negra
- 1/2 cucharita de gengibre en polvo
- 2 cucharas de jugo de naranja

Lave y seque las zanahorias y pélelas con una peladora. Córte las en redondeles de 1/4 de pulgada de diámetro. Coloque las zanahorias en una cacerola o en una sartén eléctrica y agrégueles 1/4 de taza de agua; cocínelas a fuego mediano por 8 a 10 minutos o hasta que estén tiernas. Incorpore la margarina, el azúcar negra, el gengibre y el jugo de naranja. ¡Una vez que el líquido hierve las zanahorias estarán listas!

Palitos de zanahorias dulces ~

Corte las zanahorias en palitos. Colóquelas en una fuente y cúbralas con jugo de piña o de naranja. Enfríelas en la heladera por 1 hora o más antes de servir. ¡Sabrosas!

RECURSOS EN LA RED:
www.carrotmuseum.com

Publicado por la Red de Nutrición del LAUSD Nutrition Network www.lausdnutnet.org (818) 345-4712
 Un proyecto conjunto de la Oficina de Servicios Alimenticios y la Oficina de Salud Estudiantil y Servicios Humanos
 “El Programa de Educación sobre las Estampillas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U., un empleador y proveedor que practica una política de igualdad de oportunidades, financia este programa mediante la Red de Nutrición de California.
 El Programa de Estampillas para Alimentos proporciona asistencia en la nutrición para personas de bajos recursos.
 Dicho programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta.
 Para más información, llame al (323) 420-2833.”

