

Receta para

ZANAHORIAS GLASEADAS CON ARCE Y JENGIBRE

EQUIPO NECESARIO

cuchillo, tabla para cortar, tazón para

PROCIONES 3

mezclar, vaporera, olla con tapa

COSTO ESTIMADO \$5.00-\$7.00

COSTO POR RACIÓN \$1.60-\$2.30

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 3 tazas de zanahorias, picadas en rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido

PREPARACIÓN

1. Coloque una herramienta de vapor en una olla a fuego medio. Agregue el agua hasta el fondo de la olla, asegurándose de que no sobrepase el nivel de la vaporera. Agregue las zanahorias y una pizca de sal.
2. Llevar a ebullición, reducir el fuego a bajo y dejar cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
3. Transfiera a un tazón y agregue el jarabe de arce y el jengibre.
4. Servir como guarnición.
¡Disfrutar!

Receta para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutrition Facts

Serving size: 1 cup

Servings: 3

Amount per serving

Calories **80**

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 77mg 3%

Total Carbohydrate 19.8g 7%

Dietary Fiber 2.7g 10%

Total Sugars 13.3g

Protein 0.9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 45mg 3%

Iron 0mg 3%

Potassium 379mg 8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a food serving contributes to a daily diet. [2,000 calorie a day](#) is used for general nutrition advice.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Jengibre - está repleto de antioxidantes y propiedades medicinales. Un antioxidante es el gingerol, que ha demostrado tener efectos analgésicos y reduce la inflamación en el cuerpo. Además, la investigación ha demostrado que el jengibre puede reducir los niveles de azúcar en la sangre, lo que lo hace ideal para las personas con diabetes tipo 2. Pruebe el jengibre en una sopa, té o ensalada de repollo.

ZANAHORIAS GLASEADAS CON ARCE Y JENGIBRE

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Jarabe de arce - Es una gran fuente de manganeso y zinc. El zinc es un mineral importante que apoya el sistema inmunológico y es necesario para producir ADN. Además, el jarabe de arce contiene quebecol, que ha demostrado tener propiedades antioxidantes y reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Pruebe el jarabe de arce en la avena, como una alternativa al azúcar para hornear, o añádale al café.



Referencias:

Receta proporcionada por Kristin Schaefer
Receta traducida por Maya Lechowick