



Carrots

Minestrone

Ingredients

- 3 tbsp. olive oil
- 2 carrots, chopped
- 1 zucchini, chopped
- 1 cup green beans, cut into 1 pieces
- 3½ cups water
- 1 lb. tomatoes, chopped
- ½ c. small elbow macaroni
- 1 dried bay leaf
- ¼ tsp. salt
- ⅛ tsp. ground black pepper

*Total Time: 1 Hour 40 Min.
Makes: 6 Servings*

Directions

1. In a large saucepan, over medium heat: heat olive oil.
2. Add carrots, zucchini, green beans and celery; cover and reduce heat to low. Cook for about 15 minutes, stirring occasionally.
3. Add water, tomatoes, and thyme; stir and raise heat to a medium-high.
4. Bring to a boil, cover and reduce heat to low; simmer gently for 30 minutes.
5. While soup cooks: Cook elbow macaroni in a different pot, follow directions on the package. Drain elbow macaroni and set aside. Drain and rinse the cannelloni beans with cold water, set aside.
6. After half an hour has passed, stir in cannellini beans, bay leaves, and elbow macaroni to the soup.
7. Simmer for an additional 10 minutes.
8. Season with salt and pepper. Take bay leaves out and serve.

Recipe adapted from Food Hero/ OSU Extension Office

Choosing

Choose crisp, firm, deep colored carrots without cracks.

Storing

Store in the refrigerator for up to 2 weeks, and keep them away from apples, pears, potatoes.

Preparing

Scrub carrots before eating. Carrots can be left whole or grated, shredded, or sliced into sticks or rounds, and can be eaten raw or cooked.





Zanahorias

Sopa Italiana de Legumbres

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 zanahoria grande, en rebanadas
- 2 cdas de aceite
- 1 papa grande, pelada y cortada en trozos
- 1 lata (15 oz) de tomates picados
- 2 latas (15 oz c/u) de consomé de vegetales o de res (aprox. 3 ½ tazas) (vea las notas)
- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos (colorados), escurridos del líquido
- 1 cdta de albahaca seca
- ½ taza de macarrones sin cocerse
- 2 calabacines pequeños, en rebanadas
- ½ cdta de sal
- ¼ cdta de pimienta negra

Preparación

1. Enjuague o frote las verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
2. En una olla mediana a fuego medio, cocine la cebolla, el apio, y la zanahoria en aceite, revolviendo constantemente hasta que la cebolla quede tierna, pero no dorada.
3. Añada la papa, los tomates, el caldo, los frijoles y la albahaca.
4. Cocine hasta que hierva y luego baje el fuego. Tape y cocine a fuego lento por 15 minutos.
5. Añada el macarrones y los calabacines. Cocine por 15 minutos adicionales.
6. Pruebe la sopa y ajuste el sabor con sal y pimienta al gusto.

Tiempo Total: 1 Hora 40 Min. Rinde: 6 Porciones

Receta adaptada de Food Hero/ OSU Extension Office

Eligiendo

Elige zanahorias firmes, crujientes y de color intenso, sin grietas.

Guardando

Guárdalas en el refrigerador hasta por 2 semanas, y manténlas alejadas de manzanas, peras y papas.

Preparando

Lava bien las zanahorias antes de comerlas. Las zanahorias se pueden dejar enteras o rallarse, deshebrarse, o cortarse en tiras o rodajas, y se pueden comer crudas o cocidas.