

# ZANAHORIAS



## CÓMO USAR

Añada zanahorias ralladas a una ensalada verde; sumérajalas en aderezo bajo en grasa; áselas y añádalas a una salsa de pasta.

## COLORES

anaranjado, amarillo, púrpura, blanco.

## ALMACENAMIENTO

Saque las tapas verdes y guárdelas en el refrigerador por lo máximo 2 semanas.

## AYUDA A SOPORTAR

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

# ARROZ CON VERDURAS

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 35 minutos

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de cebolla picada
- 1 lata (de 14 ½ onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de arroz blanco
- ¾ taza de tomates picados
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de zanahorias picadas



Foto: el Programa de Campeones del Cambio

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una olla mediana a fuego medio. Añada la cebolla y cocínela hasta que se quede tierna, unos 5 minutos.
2. Añada el caldo, el arroz, ½ taza de tomates, el chile en polvo, y la sal. Revuélvalo. Deje que hierva; baje el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, por 25 minutos.
3. Añada las verduras, revuélvalo y deje reposar por 5 minutos. Con una cucharada, ponga el resto de los tomates por encima.

Adaptada del Programa de Campeones del Cambio