



Zanahorias glaseadas con naranja

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 25 minutos.

Equipamiento:

Colador
Pelapapas
Tabla para cortar
Olla grande
Tazón mediano
Sartén mediana

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara para revolver
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lb de zanahorias, en rebanadas
1 taza de jugo 100% de naranja
1/4 cucharadita de sal (opcional)
1/2 cucharadita de albahaca seca
1 pizca de pimienta negra

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Llene una olla grande por la mitad con agua. Cocine hasta que hierva.
3. En una sartén mediana a fuego medio, caliente el jugo de naranja hasta que espese y se reduzca unos 3/4. Controle cuidadosamente después de que se reduzca a la mitad para que no hierva y la sartén se seque. El jugo puede demorar hasta 20 minutos en reducirse.
4. Agregue las zanahorias al agua hirviendo. Cocine hasta que estén blandas pero un poco crocantes, unos 7 a 10 minutos.
5. En un colador, escurra las zanahorias. Enjuague con agua fría.
6. En un tazón mediano, agregue las zanahorias, la sal, la albahaca, la pimienta negra y la salsa de jugo de naranja. Mezcle hasta cubrir las zanahorias. Pruebe y rectifique el aderezo según sea necesario.

Información nutricional:

Calorías 70
Grasas totales 0 g
Sodio 220 mg
Carbohidratos totales 0 g
Proteína 1 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. <http://www.section508.gov/>

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.