

Carrots



Info: Carrots have a number of health benefits. They contain Vitamin C and antioxidants, which help your body fight inflammation and getting through cold and flu season.

Storage: They can be stored in the refrigerator for up to a month if you cut off greens, then place carrots in a containers with lid and cover completely in water. Keep container in the refrigerator, changing the water ever 4-5 days.



Easy Glazed Carrots

Ingredients:

- 2 pounds carrots, peeled and cut into circles
- 1/4 cup butter
- 1/4 cup packed brown sugar
- 1/4 teaspoon salt
- Pinch of ground pepper

Directions:

1. Place carrots into a large saucepan, pour in enough water to reach depth of 1 inch, and bring to a boil. Reduce heat to low, cover, and simmer carrots until tender, 8 to 10 minutes. Drain and transfer to a bowl.
2. Melt butter in the same saucepan; stir brown sugar, salt, and white pepper into butter until brown sugar and salt have dissolved.
3. Transfer carrots into brown sugar sauce; cook and stir until carrots are glazed with sauce, about 5 more minutes.

Zanahorias



Información: Las zanahorias tienen una serie de beneficios para la salud. Contienen vitamina C y antioxidantes, que ayudan a su cuerpo a combatir la inflamación y a pasar por la temporada de resfriado y gripe.

Almacenamiento: Se pueden almacenar en el refrigerador hasta por un mes si se cortan los greens, luego colocar las zanahorias en recipientes con tapa y cubrir completamente en agua. Mantenga el recipiente en el refrigerador, cambiando el agua alguna vez 4-5 días.



Zanahorias de fácil acristalamiento

Ingredientes:

- 2 libras de zanahorias, peladas y cortadas en círculos
- 1/4 taza de mantequilla
- 1/4 taza de azúcar morena llena
- 1/4 cucharadita de sal pizca de pimienta picada

Direcciones:

1. Colocar las zanahorias en una cacerola grande, verter en agua suficiente para alcanzar la profundidad de 1 pulgada, y llevar a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento hasta que esté tierno, de 8 a 10 minutos. Escurrir y transferir a un tazón.
2. Derretir la mantequilla en la misma cacerola; Mezcle el azúcar morena, la sal y la pimienta blanca en la mantequilla hasta que el azúcar morena y la sal se disuelvan.
3. Transfiera las zanahorias a la salsa de azúcar morena; cocine y revuelva hasta que las zanahorias se glaseen con salsa, unos 5 minutos más.

