



Prueba la Cosecha del Mes de Enero!

Zanahorias



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2025 Cosecha del Mes

Sopa De Zanahoria



Ingredientes

- 1 libra de zanahorias, peladas y picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1-2 dientes de ajo, picados
- 2 cuartos de agua
- Sal al gusto

Instrucciones

1. En una olla a fuego medio alto, agregue aceite de oliva, luego el ajo y saltee hasta que esté fragante.
2. Agrega las zanahorias, el agua y la sal al gusto. Deje que hierva durante unos 15-20 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas.
3. Reserva 2 tazas del agua que usaste para hervir las zanahorias y reserva.
4. Use una licuadora de inmersión o transfiera con cuidado los ingredientes de la olla a una licuadora y mezcle hasta obtener una consistencia suave. Agregue el agua reservada según sea necesario hasta alcanzar la consistencia deseada.
5. Deje que la sopa de zanahoria hierva a fuego lento durante 5 minutos más antes de servir.

¡Disfruta! :)



Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2025 Cosecha del Mes

Zanahorias

VARIEDADES

Zanahorias Naranjas



Variedad de zanahoria más común y ampliamente reconocida. Son dulces, crujientes y versátiles, lo que los convierte en una opción popular para muchos platos.



Zanahorias Baby



Se cosechan cuando aún son jóvenes y pequeños, generalmente entre 2 y 4 pulgadas de largo. A menudo son más redondas que las zanahorias adultas.



Zanahorias Blancas



Destacan por su piel pálida y su suave sabor. Se cultiva en suelos arcillosos y bien drenados con plena luz solar.

Datos Básicos de Zanahorias

Originaria de Asia Central, con cultivo temprano en Persia (actualmente Irán y Afganistán).

Las zanahorias generalmente tardan entre 2 y 4 meses en crecer desde la semilla hasta la cosecha.



Promover la salud ocular, la función inmune y la salud de la piel debido a los altos niveles de antioxidantes.

La zanahoria naranja fue popularizada por los holandeses en el siglo XVII. Antes de eso, las zanahorias eran moradas, rojas o blancas.

NOTICIAS DE LAS GRANJAS IDEA

IDEA Public Schools tiene 12 granjas IDEA que trabajarán para proporcionar la cosecha del mes y otros productos de temporada a las cafeterías escolares de IDEA durante el año escolar 2024-2025



IDEA Elsa
IDEA Edgemere
IDEA Donna
IDEA Bridge

IDEA Rundberg
IDEA San Benito
IDEA Monterrey Park
IDEA Burke

IDEA Eastside
IDEA Quest
IDEA Horizon Vista
IDEA Achieve

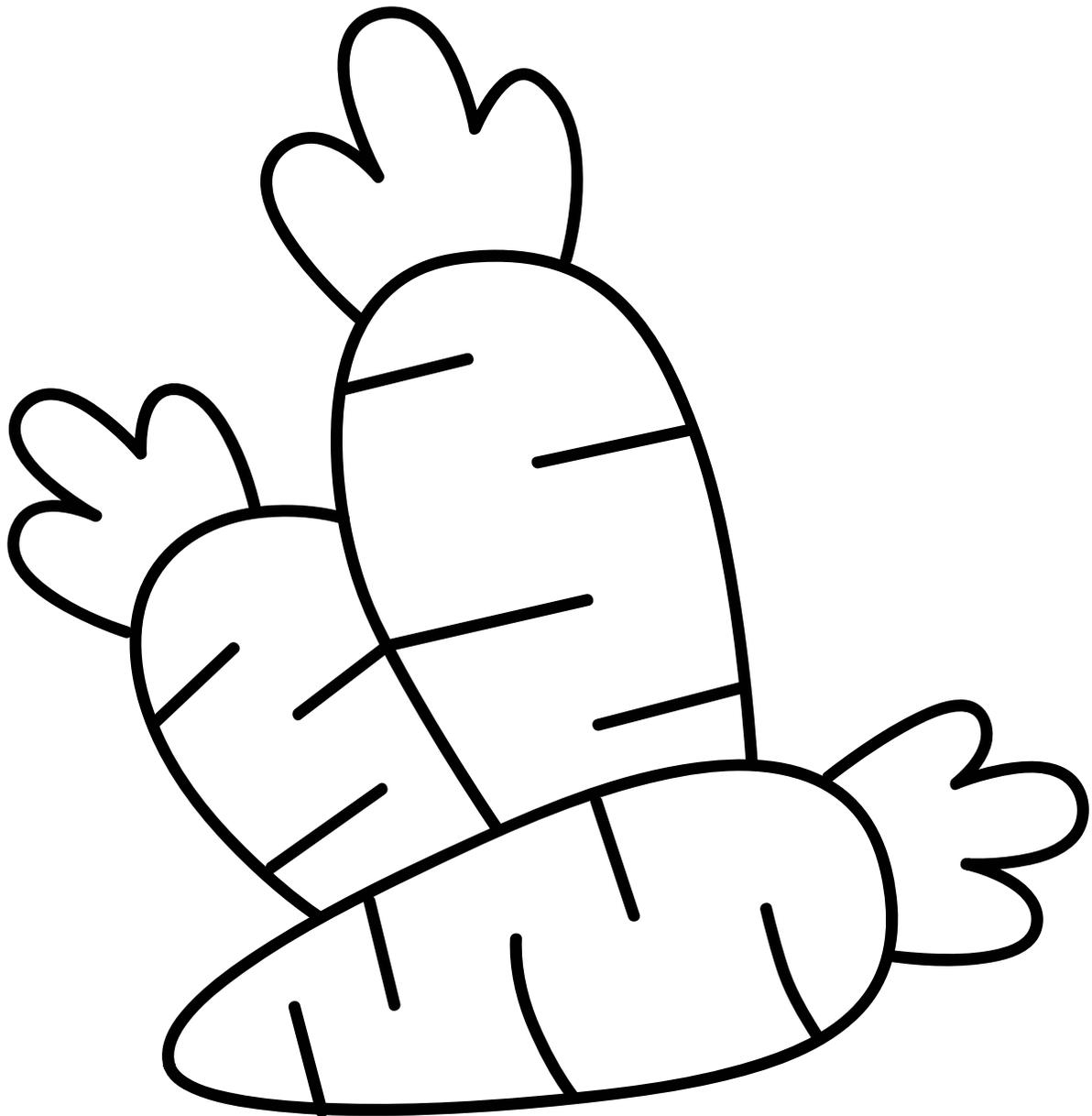


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2025 Cosecha del Mes

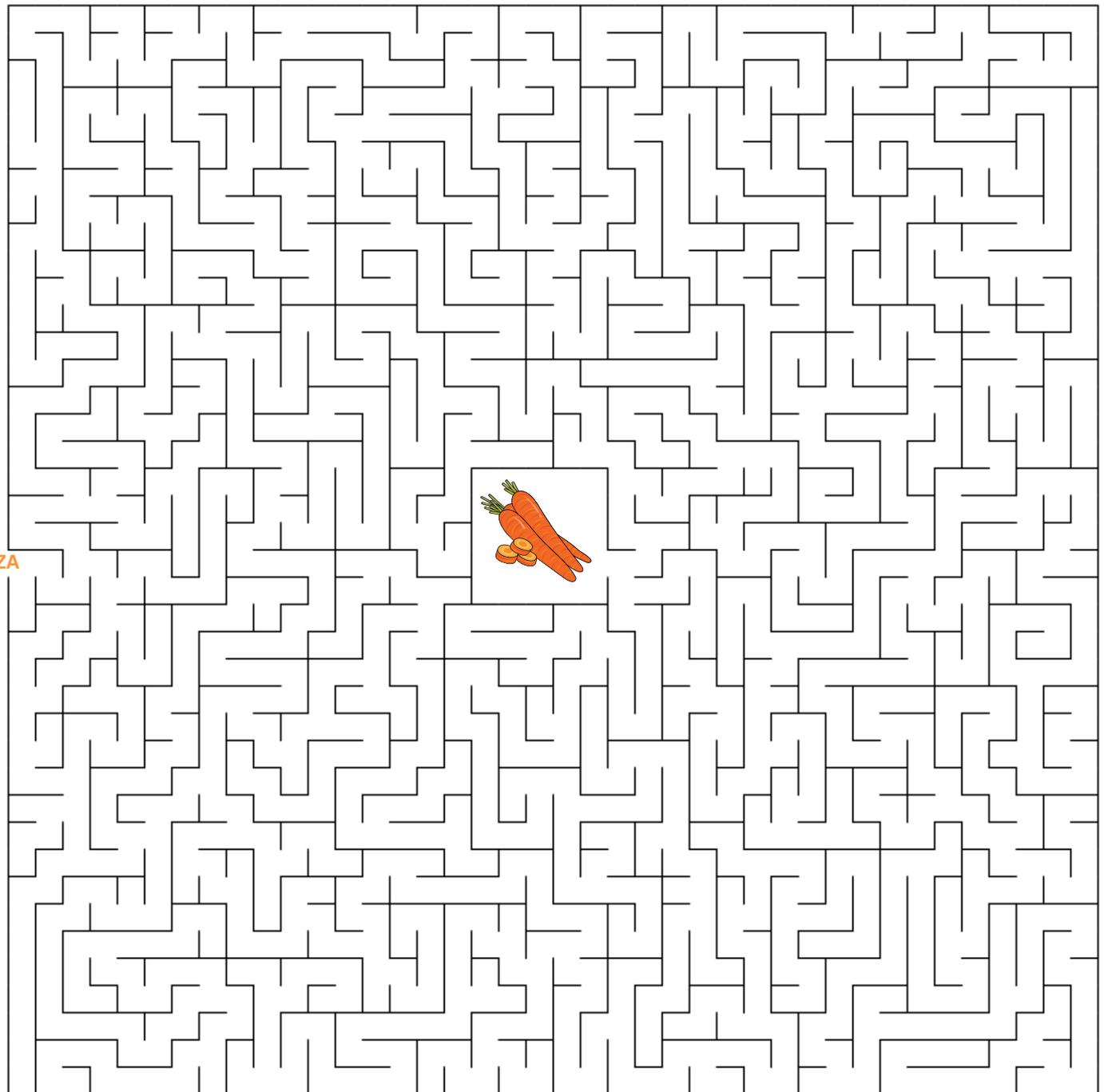
Actividad Para Colorear





Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2025 Cosecha del Mes

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta las zanahorias.





Programa de Nutrición Infantil IDEA Enero 2025 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

- Encuentra las palabras relacionadas con zanahorias en el rompecabezas.
- Las palabras pueden ir en cualquier dirección y pueden compartir letras cuando se cruzan entre sí.

Antioxidante
Crujido
Naranja
Suelo

Blanco
Crujiente
Semilla
Verdura

Cosecha
Dulce
Sopa
Zanahorias

L	A	F	B	D	C	K	M	F	L	I	Y	F	D	E	J	A	J	X	R
S	M	C	U	F	N	W	J	P	O	N	A	R	T	T	C	R	D	Y	D
C	A	L	O	A	O	I	E	L	I	H	R	N	N	K	T	U	R	E	W
K	C	I	M	S	J	F	E	W	K	K	A	V	Y	R	S	D	F	T	M
E	A	E	R	L	E	U	H	I	Y	D	A	E	E	J	O	R	B	E	A
D	I	H	T	O	S	C	P	U	I	T	F	Y	D	T	P	E	X	W	V
Y	Z	I	A	N	H	C	H	X	B	L	A	N	C	O	A	V	B	L	G
G	V	W	J	H	E	A	O	A	J	P	M	F	T	C	X	E	X	F	G
S	O	K	N	X	W	I	N	J	R	E	W	Y	Q	F	L	B	L	H	X
E	M	I	A	H	T	O	J	A	O	D	I	J	U	R	C	T	M	J	I
F	P	X	R	N	B	Y	O	U	Z	J	H	Y	Z	K	G	N	O	W	L
P	A	J	A	E	A	R	C	Z	R	B	F	H	X	X	D	N	M	U	A
L	K	J	N	C	Q	V	P	N	G	C	S	E	M	I	L	L	A	Y	V
L	M	R	M	T	D	I	M	Q	F	G	Z	W	G	D	D	G	V	Z	L
H	U	S	J	A	B	H	A	R	I	M	E	H	D	J	I	C	T	R	Y



Programa de Nutrición Infantil IDEA

Enero 2025 Cosecha del Mes

Zanahorias

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con las zanahorias!

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. AISANZAHOR
2. AJNANRA
3. XTNTNEAODIIA
4. OBCLNA
5. CHOACSE
6. SPAO
7. ULDCE
8. RODUCJI
9. CUIJETREN
10. DARRVUE
11. OSELU
12. ALEISLM

CLAVE DE RESPUESTA

9. Crujiente
10. Verdura
11. Suelo
12. Semilla

5. Cosecha
6. Sopa
7. Dulce
8. Crujido

1. Zanahorias
2. Naranja
3. Antioxidante
4. Blanco

Esta institución
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.