

Recursos:

- **Visualiza el episodio 1**
- **Descarga el folleto de Súper Chefs del Verano**
- **Descarga la receta de Zanahorias Glaseadas**

¡Saludos del equipo de Project GROWS!

Estamos emocionados por anunciar nuestra nueva serie de vídeos de verano, ¡**Súper Chefs del Verano**! En esta serie de vídeos, hemos colaborado con [Boys and Girls Club of Waynesboro Staunton & Augusta County](#) y con [Virginia Family Nutrition Program](#) para enseñaros cómo los granjeros y granjeras cultivan sus hortalizas y cómo cocinar algunas fantásticas recetas con estas verduras. Nuestro primer video será sobre unas de nuestras conocidas favoritas, ¡**las zanahorias**! A diferencia de otros conocidos vegetales, como los pimientos y los tomates, las zanahorias son conocidas como **tubérculos**. Este tipo especial de vegetal crece bajo tierra junto con las raíces de las plantas, ¡aunque también tiene hojas que crecen por encima del suelo! Como crecen bajo tierra, los **tubérculos** son capaces de absorber muchos nutrientes importantes que sólo pueden ser encontrados en la tierra. Otros tipos de tubérculo son la remolacha, el rábano y la patata.

Aquí en la granja de Project GROWS ¡crecen muchísimas zanahorias! Estas pueden ser cultivadas durante todo el año, aunque la mejor época para cultivar zanahorias es al principio de la primavera. Durante esta época, la tierra y el agua son perfectas para cultivar unas zanahorias crujientes, resistentes y dulces. Dependiendo de cuándo se planten, las zanahorias pueden tardar entre 2 y 4 meses en crecer totalmente. **Erika** ha estado cultivando zanahorias en Project GROWS y ¡ya está preparada para la cosecha! Echa un vistazo al [episodio de esta semana](#) para ver el proceso de la cosecha en acción. Primero, es importante aflojar la tierra. Hacemos esto porque, aunque sean fuertes y crujientes, las zanahorias se pueden romper fácilmente si no son recolectadas con cuidado. Una vez la tierra está floja, agarra la parte de arriba de la zanahoria y tira suavemente para sacarla del suelo. Si notas que se resiste cuando tiras, o si las zanahorias se están rompiendo, ¡prueba a aflojar el suelo algo más! Ahora que las zanahorias están fuera, el paso final es un lavado rápido. Enjuaga las zanahorias para quitar los restos de tierra y, durante el proceso, comprueba cualquier anomalía que puedan tener, como manchas oscuras.

Una vez las zanahorias están lavadas, es hora de la mejor parte: ¡comérselas! **Morgan**, de VA Family Nutrition Program, nos enseña a preparar un delicioso y dulce plato conocido como **zanahorias glaseadas**. Para ver la lista de ingredientes, ¡echa un vistazo a la [receta aquí!](#) Antes de preparar el plato, es absolutamente importante que te laves las manos. Morgan ofrece un minucioso tutorial de cómo lavarte las manos en el [episodio de esta semana](#), lo que es especialmente útil para mantenerse a salvo del COVID-19. Con nuestras manos limpias, es hora de empezar a trabajar en las zanahorias. Primero, lava las zanahorias otra vez para eliminar cualquier resto de tierra que se te haya escapado en el primer lavado. Luego, utiliza un

pelador de verduras para quitar la capa de fuera de las zanahorias. Mueve el pelador en posición descendente y separándolo de tus dedos para evitar cortarte. Después, utiliza un cuchillo para quitar las puntas de arriba y abajo de la zanahoria y córtala en pedazos pequeños. *¡Es importante tener mucho cuidado cuando uses el pelador y el cuchillo!* Mira el episodio para ver cómo Morgan corta las zanahorias de forma segura. Ahora que están cortadas, ¡por fin es hora de preparar el plato! Después de añadir todos los ingredientes, el plato deberá cocinarse durante unos 15 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas. Morgan te da algunos **buenos consejos sobre cómo manipular ollas calientes con seguridad** en el episodio de esta semana. Finalmente, añade algo de azúcar y deja que se cocinen durante un minuto más. ¡Ya estamos listos para comer!

A **Jay** de Boys and Girls Club le encanta comer zanahorias y, en este episodio, ¡está aquí para contarte a qué saben y las mejores formas de comerlas! No solamente tienen un crujido terroso distintivo, sino que también son muy dulces. ¡Las zanahorias son muy fáciles de comer! Como dice Jay, **son fáciles de recoger y picotear en cualquier momento que tengas hambre** y, como extra, ¡tienen muchos nutrientes! Mientras que a Morgan le gusta guisar sus zanahorias, a Jay le gusta comérselas crudas, y van especialmente bien con salsa/aderezo ranchero (ranch dressing). Si tú tienes alguna otra buena receta de zanahorias o combinaciones que te gustaría compartir, ¡déjanoslo saber en la [Página de Facebook de Project GROWS!](#)

Gracias por sintonizar nuestro primer episodio de Súper Chefs del Verano, ¡nos vemos en el próximo!