

# LA ZANAHORIA



- Al elegir las zanahorias frescas es preferible que sean pequeñas, porque son más tiernas y sabrosas. Las muy gruesas, a veces, amargan.

- Aunque también se pueden dejar a temperatura ambiente, se conservan más tiempo en la nevera.

- Cuando la zanahoria deja de ser tierna, es de consistencia blanda, flexible, encogida por la pérdida de agua, de color más marronáceo y sin brillo.





La zanahoria aunque la pelemos y la cortemos no se oxida, por lo que la podemos preparar con antelación.

Tapada herméticamente con papel film, su conservación es mejor.





Por el buen sabor que da a los platos, se suele incluir en caldos y en guisos.



**Puede pasarse por la plancha una vez hervida.**



Se utiliza para los asados, obteniendo la base de las salsas junto con la cebolla.





Es una buena guarnición para platos de carne o de pescado.



[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)