

# Recetas con Zanahorias Enlatadas



## Batido de desayuno Sunshine

### Necesitará:

$\frac{1}{2}$  taza de zanahorias enlatadas, escurrido y enjuagado       $\frac{1}{2}$  taza de jugo de manzana o jugo de naranja frío  
1 plátano       $\frac{1}{2}$  taza de hielo opcional

### Instrucciones:

- Combine todos los ingredientes y mezcle hasta que quede suave.
- Agregue algunos cubitos de hielo para obtener una textura más espesa y espumosa.

## Zanahorias glaseadas de seis maneras

### Necesitará:

1 lata (14 oz.) de zanahorias, escurridas; reservar el líquido      1 cucharada de mantequilla o aceite  
sal y pimienta al gusto  
1 opción de las siguientes:

- #1: Glaseado de miel y mostaza - 2 cucharadas de miel o azúcar moreno, 1 cucharada de mostaza de Dijon
- #2: Glaseado tibio de manzana - 2 cucharadas de puré o zumo de manzana, 1 cucharada de sirope de arce,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de canela
- #3: Glaseado de arce y canela - 2 cucharadas de sirope de arce, 2 cucharadas de vinagre,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de canela
- #4: Glaseado dulce de cítricos - 1 cucharada de zumo de limón o naranja, 1 cucharada de sirope de arce o azúcar moreno
- #5: Glaseado especiado de naranja - 2 cucharadas de zumo de naranja, 1 cucharada de azúcar, 1 pizca de pimienta de cayena
- #6: Glaseado estilo hawaiano - 2 cucharadas de piña triturada, 1 cucharada de azúcar, 2 cucharaditas de salsa de soja

### Instrucciones:

- **Estufa:** En una cacerola pequeña a fuego medio-alto, mezclar 1 cucharada de mantequilla o aceite con los ingredientes del glaseado. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla comience a burbujear. Añadir las zanahorias y remover para cubrir las. Si es necesario, añada 1 ó 2 cucharadas del líquido reservado de las zanahorias para diluir la salsa. Cocinar, removiendo constantemente, hasta que las zanahorias estén bien calientes. Añadir sal y pimienta al gusto. Servir caliente..
- **Microondas:** En una cacerola pequeña a fuego medio-alto, mezclar 1 cucharada de mantequilla o aceite con los ingredientes del glaseado. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla comience a burbujear. Añadir las zanahorias y remover para cubrir las. Si es necesario, añada 1 ó 2 cucharadas del líquido reservado de las zanahorias para diluir la salsa. Cocinar, removiendo constantemente, hasta que las zanahorias estén bien calientes. Añadir sal y pimienta al gusto. Servir caliente.

## Ensalada fácil de zanahoria y arándanos

### Necesitará:

1 lata (14,5 oz.) de zanahorias, enjuagadas y escurridas

1 lata (15 oz.) de alubias (de cualquier tipo), enjuagadas y escurridas

2 tazas de pasta a elegir       $\frac{1}{2}$  taza de arándanos rojos secos o pasas       $\frac{1}{4}$  taza de aliño italiano

### Instrucciones:

- Cocer la pasta según las instrucciones del paquete. Escúrrala y enjuáguela con agua fría. Reservar.
- En un bol grande, mezcle la pasta, las judías, las zanahorias y los frutos secos.
- Mezclar con el aliño y servir frío.

## Puré de patatas brillante

### Necesitará:

1 lata (14,5 oz.) de zanahorias, escurridas       $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal       $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta

1 cucharada de mantequilla o aceite      2 latas de patatas (14,5 oz.), escurridas y troceadas

$\frac{1}{4}$  taza de leche descremada o agua       $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo; opcional

$\frac{1}{2}$  taza de guisantes enlatados o congelados; opcional

### Instrucciones:

- Poner a hervir una olla grande de agua con sal.
- Añade las patatas y las zanahorias y cuécelas durante 5 minutos o hasta que estén lo bastante blandas como para hacerlas puré. Escurrir en un colador.
- Vuelva a poner las patatas y las zanahorias en la olla. Si no va a utilizar leche, reserve  $\frac{1}{4}$  de taza de agua caliente.
- Añadir mantequilla o aceite, sal, pimienta, ajo en polvo y, si es necesario, añadir  $\frac{1}{2}$  taza de leche baja en grasa o agua caliente.
- Triturar con batidora de mano o pasapurés. Añadir los guisantes, si se utilizan. Servir caliente.

## Sopa especiada de zanahoria y manzana

### Necesitará:

2 latas (14,5) de zanahorias, escurridas y troceadas	3 - 4 tazas de caldo de pollo o de verduras
1 cucharada de aceite	1 manzana, pelada y troceada
1/8 cucharadita de pimienta negra o más al gusto	
2 dientes de ajo picado o $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo	$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal o al gusto
$\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida, opcional	
$\frac{1}{2}$ cucharadita de curry en polvo, o más al gusto	1 cebolla pequeña
$\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido, o más al gusto	

### Instrucciones:

- En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la cebolla. Cocine hasta que se ablande, unos 5 minutos.
- Añadir el ajo. Cocinar durante 1 minuto más, removiendo constantemente.
- Añadir la manzana troceada a la olla. Cocer hasta que se ablande, unos 5 minutos más.
- Añadir las zanahorias escurridas, el caldo/agua y los condimentos. Llevar a ebullición.
- Bajar el fuego y cocer a fuego lento durante 10-15 minutos.
- Pasar la sopa a la batidora. Abrir el pestillo de la parte superior de la batidora para que salga el vapor.
- Cubrir esta abertura con una toalla y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Para una sopa más gruesa, omitir este paso.
- Servir caliente.

## Tarta de zanahoria en lata

### Necesitará:

2 latas (14.5 oz.) de zanahorias, escurridas	1 taza de aceite vegetal	4 huevos
2 tazas de azúcar	2 tazas de harina	
2 cucharaditas de levadura en polvo	2 cucharaditas de bicarbonato sódico	
$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal	$\frac{1}{2}$ taza de coco en copos, opcional	
2 cucharaditas de canela	$\frac{1}{2}$ taza de piña triturada, escurrida; opcional	
$\frac{1}{2}$ taza de nueces o pacanas picadas, opcional		

### Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 grados F. Triture las zanahorias o hágalas puré bien. Utilice una batidora o un robot de cocina.
- En un bol grande, mezcle las zanahorias, los huevos y el azúcar. Mezclar bien con la batidora a velocidad media.
- Añadir el aceite y seguir mezclando. Mezcle los ingredientes secos y añádalos poco a poco a la mezcla de zanahorias.
- Cuando todo esté bien incorporado, batir a velocidad media durante 2 minutos.
- Si desea añadir coco, nueces y/o piña, hágalo en este momento. Remover a mano.
- Vierta la masa en un molde de 9 x 13 pulgadas o en dos moldes redondos. Rocíe los moldes con aceite en aerosol.
- Hornear durante 25-30 minutos o hasta que al pinchar con un palillo, éste salga limpio. Cubrir con el glaseado de queso crema favorito.