

comida de verdad puede.

¡COCÍNALO TÚ MISMO!
Zanahorias de la cocina



INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva,
u otro aceite de cocina

1.5 libras de zanahorias, Car-
rots, reducidas a la mitad y
cortadas en pedazos de 1 pulga-
da.

Sala, a gusto

Echa pimienta negra o blanca,
a gusto

1. Rocía el aceite en una sartén con tapa a fuego medio. Agregue las zanahorias, una pizca de sal y pon a fuego medio alto, mezclando de vez en cuando, hasta que sean doradas. Pon la tapa y pon a fuego lento para cocinar a vapor. Cocina para 20 minutos o hasta que sean cocidas por completo.
2. Agrega más sal y pimienta y sirva.

PARA MÁS RECETAS
Y RECURSOS, VISITA
RealFoodCan.org.

