

Zanahorias de Naranja y Jengibre

Ingredientes:

Porciones: 6

Spray vegetal para cocinar
4 zanahorias grandes, lavadas y cortadas en juliana tiras (o en "monedas")
1/3 taza de jugo de naranja recién exprimido
2-3 cucharaditas jengibre fresco, picado
1 cucharada de naranja fresca rallada (parte anaranjada de la cáscara, no la parte blanca)



Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 cup (56g)
Amount per serving	
Calories	25
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 164mg	4%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Instrucciones:

1. Cubra un sartén antiadherente grande con aceite en aerosol.
2. Agregue jugo de naranja. A fuego medio, cocine las zanahorias, tapadas, de 8 a 10 minutos o hasta que estén tiernas.
3. Agregue jengibre y ralladura de naranja.
4. Cocine a fuego medio-bajo durante 2-3 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.