

Pick a better snack™



HISTORY

- Carrots were first grown in Central Asia around 3000 BC.
- The first carrots grown were purple. Carrots were mixed and grown in different colors such as black, white, yellow, and red.

FUN FACTS

- Carrots are a root vegetable. Other root vegetables are onions, potatoes, beets, radish, and turnips.
- Mr. Christopher of Minnesota grew the largest carrot ever in 2017. It weighed 22.4 lbs.!

SELECTION AND STORAGE

- Choose carrots that are firm, smooth, and have an even color. Avoid soft carrots.
- Store carrots in the refrigerator to last up to 2 weeks.

VEGETABLE OF THE MONTH CARROTS

WAYS TO EAT

- Carrots can be eaten raw or with ranch.
- Carrots can be cooked in stir-fry, chicken noodle soup, and ramen noodles.

HEALTH CONNECTION

- Carrots are filled with vitamin A that helps with eyesight.
- Carrots are filled with fiber which is good for your gut.



Pick a better snack™



HISTORY

- Carrots were first grown in Central Asia around 3000 BC.
- The first carrots grown were purple. Carrots were mixed and grown in different colors such as black, white, yellow, and red.

FUN FACTS

- Carrots are a root vegetable. Other root vegetables are onions, potatoes, beets, radish, and turnips.
- Mr. Christopher of Minnesota grew the largest carrot ever in 2017. It weighed 22.4 lbs.!

SELECTION AND STORAGE

- Choose carrots that are firm, smooth, and have an even color. Avoid soft carrots.
- Store carrots in the refrigerator to last up to 2 weeks.

VEGETABLE OF THE MONTH CARROTS

WAYS TO EAT

- Carrots can be eaten raw or with ranch.
- Carrots can be cooked in stir-fry, chicken noodle soup, and ramen noodles.

HEALTH CONNECTION

- Carrots are filled with vitamin A that helps with eyesight.
- Carrots are filled with fiber which is good for your gut.



Pick a better snack™



HISTORIA

- Las zanahorias se cultivaron por primera vez en Central Asia alrededor del 3000 a.C.
- Las primeras zanahorias que se cultivaron fueron moradas. Las zanahorias se mezclaron y cultivaron en diferentes colores como negro, blanco, amarillo y rojo.

HECHOS GRACIOSOS

- Las zanahorias son una verdura. Otras verduras son cebollas, patatas, remolacha, rábano y nabos.
- El Sr. Christopher de Minnesota creció la zanahoria más grande de la historia en 2017. ¡pesaba 22.4 libras!

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija zanahorias que sean firmes, lisas y tienen un color uniforme. Evite las zanahorias suaves.
- Guarde las zanahorias en el refrigerador para que duren hasta 2 semanas.

VERDURAS DEL MES ZANAHORIAS

MANERAS DE COMER

- Las zanahorias se pueden comer crudas o con aderezo.
- Las zanahorias se pueden cocinar en salteado, fideos con pollo, sopa y fideos ramen.

CONEXIÓN DE SALUD

- Las zanahorias están llenas de vitamina A que ayuda con la vista.
- Las zanahorias están llenas de fibra que es buena para el intestino.



GREATER BATON ROUGE
FOOD BANK

Pick a better snack™



HISTORIA

- Las zanahorias se cultivaron por primera vez en Central Asia alrededor del 3000 a.C.
- Las primeras zanahorias que se cultivaron fueron moradas. Las zanahorias se mezclaron y cultivaron en diferentes colores como negro, blanco, amarillo y rojo.

HECHOS GRACIOSOS

- Las zanahorias son una verdura. Otras verduras son cebollas, patatas, remolacha, rábano y nabos.
- El Sr. Christopher de Minnesota creció la zanahoria más grande de la historia en 2017. ¡pesaba 22.4 libras!

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija zanahorias que sean firmes, lisas y tienen un color uniforme. Evite las zanahorias suaves.
- Guarde las zanahorias en el refrigerador para que duren hasta 2 semanas.

VERDURAS DEL MES ZANAHORIAS

MANERAS DE COMER

- Las zanahorias se pueden comer crudas o con aderezo.
- Las zanahorias se pueden cocinar en salteado, fideos con pollo, sopa y fideos ramen.

CONEXIÓN DE SALUD

- Las zanahorias están llenas de vitamina A que ayuda con la vista.
- Las zanahorias están llenas de fibra que es buena para el intestino.



GREATER BATON ROUGE
FOOD BANK