

# Zanahorias de Miel Glaseadas



Michigan  
**Farmers  
Market**  
ASSOCIATION

[mifma.org](http://mifma.org)



**Blue Cross  
Blue Shield  
Blue Care Network**  
of Michigan

Nonprofit corporations and independent licensees  
of the Blue Cross and Blue Shield Association

[bcbsm.com](http://bcbsm.com)

# Zanahorias de Miel Glaseadas

## Ingredientes

- Sal
- 1 libra de zanahorias pequeñas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de jugo de limón
- Pimienta negra recién molida
- 1/4 taza de perejil picado de hoja plana

## Instrucciones

1. En una olla mediana hervir el agua.
2. Agregar sal y zanahorias y cocinar hasta que estén tiernos.
3. Después de 5 a 6 minutos escurrir las zanahorias y agregar nuevamente al sartén con mantequilla. Agrega miel y jugo de limón. Cocine hasta que un glaseado cubra las zanahorias, unos 5 minutos.
4. Condimentar con sal y pimienta y decorar con perejil.  
¡Servir y disfrutar!