

## Easy Glazed Baby Carrots

**Yield:** 4 servings

**Total Time:** 15 minutes

### Ingredients

- 1 pound fresh or frozen baby carrots
- 1 cup water
- 2 Tablespoons butter
- ¼ cup brown sugar
- Pinch of salt and pepper

### Preparation Instructions

1. Cook the carrots in a pot with water until slightly tender, about 10 minutes. Drain.
2. In a medium saucepan, melt butter and brown sugar together until the sugar dissolves. Add carrots and toss to coat. Season with a pinch of salt and pepper.

### Nutrition Analysis

- This recipe makes a super easy and quick side dish for chicken or fish. Add fresh herbs such as parsley, mint or basil to make it extra special!
- Carrots are high in beta carotene which is helpful for supporting eye health and fighting off disease.
- This recipe has 142 calories, 6g of fat, 150mg of sodium and 23g of carbohydrates. To lower the fat in this recipe, use only 1 Tablespoon of butter.

Adapted from [www.tasteofhome.com](http://www.tasteofhome.com)

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

## Глазированная Морковка

**Количество:** 4 порции

**Время приготовления:** 15 минут

### Ингредиенты

- 1 фунт свежей или замороженной маленькой морковки (baby carrots)
- 1 стакан воды
- 2 ст.л. сливочного масла
- ¼ стакана коричневого сахара
- Щепотка соли и перца

### Приготовление

1. Поварить морковь в воде до мягкости, около 10 минут. Слить воду.
2. В средней сковороде растопить сливочное масло и коричневый сахар пока сахар не растворится. Добавить морковку и обжарить, перемешивая в этой глазури. Приправить щепоткой соли и перца.

### Содержание Полезных Веществ

- Этот супер легкий и быстрый рецепт подходит для гарнира под курицу или рыбу. Добавьте свежие травы, такие как петрушка, мята или базилик, чтобы сделать его особенным!
- Морковь богата бета-каротином, который полезен для поддержания здоровья глаз и борьбы с болезнями.
- Этот рецепт содержит 142 калории, 6 г жира, 150 мг натрия и 23 г углеводов. Чтобы понизить жир в этом рецепте, используйте только 1 столовую ложку сливочного масла.

Взято [www.tasteofhome.com](http://www.tasteofhome.com)

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved