

Zanahorias





Zanahorias

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las zanahorias lisas, firmes y que tengan una buena figura con un color parejo.
- Evita zanahorias agrietadas, arrugadas, blandas o marchitas.

¿SABÍAS QUE...?

- Las zanahorias provienen de Asia Central y originalmente eran de color morado, blanco y amarillo.
- La mayoría de las zanahorias miniatura son zanahorias grandes peladas y cortadas. El resto se usa en ensaladas, jugos y otros productos que contienen zanahoria.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una taza de zanahorias picadas contiene:

- Una excelente fuente de vitamina A y vitamina K.
- Fibra, vitamina C, y potasio.

IDEAS PARA SERVIR

- Pedacitos de zanahoria con aderezo ligero son un buen “bocadillo.”
- Añade pedacitos de zanahorias a tu ensalada de col para hacerla más crujiente, colorida y sabrosa.

TEMPORADA

Disponibles durante todo el año.

ALMACENAMIENTO

Guarda las zanahorias en una bolsa de plástico y mételas al refrigerador hasta por dos semanas. Si compras zanahorias con hojas verdes, corta las hojas antes de refrigerar.