

ZANAHORIA

Daucus carota

Familia: Apiaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de zanahoria



Azúcares

2.5 gr



Fibra

2.80 gr



Proteína

0.93 gr

Potasio

320 mg



Magnesio

12 mg

Fósforo

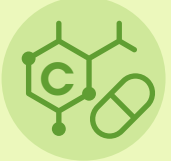
35 mg

Calcio

33 mg

Vitamina C

6 mg



Beneficios para la salud



Reduce el riesgo de padecer cáncer y problemas visuales.



Favorece el desarrollo de los huesos, dientes, uñas, cabello y piel.



Reduce el riesgo de diabetes, relaja los nervios y la ansiedad.



Mejora la digestión, estimula la mente y el sistema inmunológico.



¿Cómo consumirla?

Cruda, en trozos o rallada, con jícama, pepino y limón para una ensalada fresca.



En jugo, con naranja y betabel o como complemento del jugo verde.



Hervida, en caldos y sopas o añadida a guisos con otras verduras, granos y/o carnes.



En dulce, cruda con manzana, piña, pasitas, nueces y crema, o cocida a fuego lento con piloncillo y canela.



Con trozos de chile, jícama, ajo y cebolla, cubierta de agua con sal para obtener un encurtido.

¿Sabías qué...?

- Se cree que su uso y cultivo tiene origen en Oriente, en Asia central se encuentra la mayor diversidad de zanahorias.
- Las hojas también se comen, son ricas en fibra y un gran complemento en ensaladas.
- Su color naranja característico es causado por pigmentos carotenoides; hay también zanahorias de color blanco, amarillo, rojo y morado.
- Se dice que las primeras zanahorias anaranjadas fueron creadas durante el siglo XVII en los Países Bajos, para honrar la Casa Real Holandesa de Orange.



Fuente: INCAP (2012), INCMNSZ (2015), La Vanguardia (2022), Profeco (2021).

Diseño e integración: Angélica Ramírez.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

www.uv.mx/hab - huertobiologia@uv.mx

