

Zanahoria



¿Sabías que...?

Las zanahorias son ricas en nutrientes como la vitamina A y carotenoides. Ahora bien, también son una fuente de minerales como: el potasio, el fósforo, el magnesio, el yodo y el calcio; y, por otra parte, vitamina B3, vitaminas E y K y folatos. Al comerla aumenta la producción de saliva y de los jugos gástricos que intervienen en el proceso de la digestión. En Aragón contamos con numerosas variedades locales, cultivadas también en ecológico, las cuales son un vivo reflejo de nuestro rico y variado patrimonio alimentario.

¡Me he acordado de ti y he querido compartirlo contigo!
