



CAROTA

Proprietà benefiche

Non solo mangiare carota fa bene alla pelle grazie all'alto contenuto di vitamina A (betacarotene), spesso definita elisir di lunga vita grazie alle sue numerose proprietà benefiche per l'intero organismo

Vitamina A: uno degli ortaggi più ricchi di vitamina A ossia Betacarotene.

Vitamina C: ricche anche di Vitamina C.

Minerali: le carote sono ricche di potassio, calcio, magnesio e ferro.

Guida all'acquisto

Le carote devono avere un colore luminoso, essere sode e fragranti, è bene sceglierle con un piccolo picciolo.

La parte verde attaccata deve essere consistente e di un colore vivo e intenso.

Come conservare

Le carote vanno conservate in frigorifero, in una confezione di plastica non sigillata, lontano da alimenti che producono etilene come mele e pere. Se le acquistate con le foglie, tagliatele prima di riporre le carote in frigorifero, altrimenti le foglie, deteriorandosi, contribuiranno a deteriorare le carote stesse.

*Tratto da: <http://www.alimentipedia.it/anguria.html>
Copyright © Alimentipedia.it*

**Allo stato spontaneo è considerata
pianta infestante e si trova facilmente in
posti assolati.**



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	95
Acqua (g):	91.6
Proteine (g):	1.1
Lipidi (g):	0.2
Carboidrati disponibili (g):	7.6
Zuccheri solubili (g):	7.6
Fibra totale (g):	3.1
Fibra insolubile (g):	2.7
Fibra solubile (g):	0.41
Energia (kcal):	35
Energia (kJ):	147
Sodio (mg):	95
Potassio (mg):	220
Ferro (mg):	0.7
Calcio (mg):	44
Fosforo (mg):	37
Magnesio (mg):	11
Zinco (mg):	2.92
Rame (mg):	0.19
Selenio (µg):	1
Tiamina (mg):	0.04
Riboflavina (mg):	0.04
Niacina (mg):	0.7
Vitamina A retinolo eq. (µg):	1148
Vitamina C (mg):	4

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 35 Kcal.

Stagionalità

