

ZANAHORIA

DE OREGÓN

CULTIVADOS PARA ESCUELAS

En las culturas antiguas griega y romana, la zanahoria se usaba como una cura para todo, ¡los dolores, los tumores y hasta las mordeduras de culebra!



La zanahoria está relacionada al eneldo, al perejil, al apio y al hinojo.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS ZANAHORIAS:

- ~ La zanahoria es rica en beta caroteno. Beta caroteno es importante para mantener tanto la piel como la vista sana.
- ~ ¡La zanahoria es una buena fuente de vitamina C!
- ~ La zanahoria es también una buena fuente de potasio.

Durante los años 1500, las flores y las hojas de la zanahoria estaban de moda; las damas se las ponían en el cabello y las usaban para adornar la ropa.



Se cree que las zanahorias son originales de Afganistán y que gradualmente con el tiempo, llegaron al oeste. ¡Hoy en día, la zanahoria se cultiva muy bien en Oregón!



Aunque que la mayoría de las zanahorias son anaranjadas, ¡también pueden haber blancas, amarillas, rosadas, negras o moradas!



La zanahoria se come en el mundo entero; ¡casi todo estilo culinario cuenta con la zanahoria como ingrediente común!