

ZANAHORIA DE OREGÓN

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!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.