

# Zanahoria



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
ARGENTINA

# Sabías que...

*se recomienda mantenerlas en un lugar fresco y aireado.  
En la heladera se conservan de 2 a 3 semanas.*

**Seleccionar** *las de piel más suave, color vivo y tamaño pequeño o mediano, sin brotes laterales.*



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**

## ***Propiedades nutricionales***

La zanahoria es rica en carotenos, entre ellos el betacaroteno, principal fuente de vitaminas A y B que le otorgan el tradicional color naranja. Fuente de vitaminas E, antioxidante protector de las células que preservan la piel y los sistemas nervioso y digestivo.

## ***Cómo prepararlas***

Al ser raíces antes de utilizarlas se deben limpiar bien y evitar pelarlas porque en la piel se encuentran todos sus nutrientes. Se consumen trozadas, ralladas, en jugos, licuados, guisos, sopas, ensaladas e incluso en preparaciones dulces.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**

# Licuarios diferentes

## **Multicolor**

### **Preparación**

Licuar 2 tomates, 1 zanahoria, 1 tallo de apio,  
2 hojas de lechuga, 4 hojas de espinaca y perejil.  
Agregar hielo y servir.

## **Zanahorias estivales**

### **Preparación**

Rallar 4 zanahorias y licuar junto con  
3 cucharadas de miel.  
Servir en vasos altos agregando hielo triturado.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**

# Ricas ensaladas

## **Mendocina**

*Zanahoria cruda rallada, pasas de uva y salsa golf.*

## **Tradicional rusa**

*Papas y zanahorias hervidas en cubitos, arvejas y mayonesa casera.*



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**

# Bombones de zanahoria

## **Ingredientes**

1 kg de zanahorias, 900 g de azúcar, ralladura de 1 naranja, jugo de 2 naranjas, pirotines c/n

## **Preparación**

Cocinar las zanahorias hasta tiernizar.

Ecurrirlas y pisarlas hasta obtener un puré. Poner en una olla junto a los demás ingredientes. Mezclar todo y llevar a fuego medio,

revolviendo constantemente, durante 30 minutos o hasta que se seque.

Una vez lista, dejar reposar hasta que este totalmente fría.

Tomar pequeñas porciones y formar bolitas para luego rebozar en azúcar.

Apoyar sobre una rejilla y dejar orear hasta que esten secas. Poner sobre pirotines.



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**