



LE CAROTE

Sono disponibili sul mercato tutto l'anno.

Hanno un basso contenuto calorico, di sole 40 kcal per 100 g

Come macronutrienti apportano principalmente carboidrati e pochissimi grassi

Sono inoltre conosciute per il loro contenuto in vitamine, soprattutto vitamina A, vitamine del gruppo B e vitamina C

Sono fonte di alfa-carotene e beta-carotene e di alcuni minerali, come ad esempio ferro, magnesio, zinco e altri

In cucina sono molto maneggevoli e si possono utilizzare in preparazioni sia salate che dolci, come la torta di carote.

