

Zanahoria

Nombre científico: *Daucus carota*

Nombre común: zanahoria, carota.



Origen: Asia.

Descripción: es una planta anual o bienal perteneciente a la familia de las Apiaceas, su raíz es carnosa y se encuentra cubierta por una capa gruesa, su tallo es en forma de disco y se encuentra al ras del suelo, **sus hojas son en forma de rosera, pubescente con segmentos lobulados o pinnatífidos, sus flores pueden llegar a ser de color blanco o purpura con 5 pétalos.**

Clima y Suelo

- Resistente a las heladas, requiere que oscilen entre los 15 y 20 °C.
- Requiere suelos profundos, sueltos y arenosos.

Aporte nutricional

- Vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitaminas del complejo B, carotenoides, potasio, fósforo, fibra.

Partes utilizables:

- Raíz y hojas.

Usos

- En la cocina se utiliza para la elaboración de ensaladas, jugos, batidos, cremas, asadas, hervidas, al vapor, en la industria alimentaria se utiliza para crear encurtidos, conservas, congelados, mermeladas, deshidratados, etc.
- También se usa para crear fragancias, aceites, jabones, mascarillas, etc.

Toxicidad

- Puede llegar a ser tóxica si se consume en exceso por la presencia de betacarotenos, la recomendación en adultos es de 2 a 6 mg de betacaroteno al día.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero
Huerto Demostrativo

<https://www.incmnsz.mx/opencms/Huerto-Tlacualero/>