



LE CAROTE

STORIA E CURIOSITA':

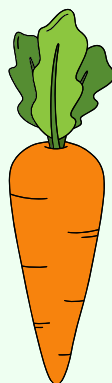
Originarie dell'Afghanistan, le carote arrivarono in Europa nel 1100 grazie agli arabi, che le impiantarono in Spagna. In origine però, non erano di colore arancione come le conosciamo oggi, ma viola scuro. Nel 1500, i contadini olandesi, per rendere omaggio al Re Guglielmo D'Orange attraverso una serie di incroci di sementi, riuscirono a virarne il colore verso l'arancione che tutti noi conosciamo.



COSA CONTENGONO AL LORO INTERNO?

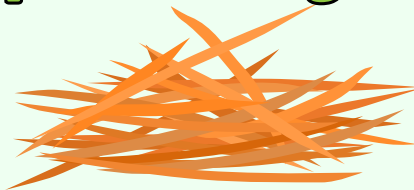
Sono ricche di vitamine, sali minerali e fibre alimentari, in particolare:

Sono ricche di **Vitamina A:** importante per la vista, la salute delle ossa e della pelle oltre che per la sua funzione antiossidante.



Sono ricche di **Inulina:** una fibra solubile che migliora la digestione limitando la formazione di gas e gonfiore addominale e, la risposta immunitaria.

a noi piace mangiarle così:



Carote julienne



COMUNE DI
SAN GIORGIO
DI PIANO



COMUNE DI
SAN PIETRO
IN CASALE



COMUNE DI
MALALBERGO



COMUNE DI
GALLIERA