Louisiana HARVEST of the MONTH



Hortalizas de raíz

Datos curiosos sobre las hortalizas de raíz

- Tanto la parte superior (las hojas) como la inferior (las raíces) de todas estas hortalizas es comestible.
- Estas plantas almacenan energía en las raíces en forma de almidones o azúcares.
- El jugo de remolacha se utiliza a menudo como colorante natural.
- El color de zanahoria más popular en América es el naranja, pero las zanahorias también pueden ser moradas, rojas, amarillas y blancas.







¡Las hortalizas de raíz son nutritivas y saludables!

- Las hortalizas de raíz son excelentes fuentes de fibra, antioxidantes y vitamina C.
- Las zanahorias y las remolachas tienen un alto contenido de vitamina A, que es buena para la vista.
- Una taza de nabos machacados tiene 51 calorías y tanto calcio como media rebanada de queso cheddar.

LSU AgCenter Research · Extension · Teaching

SEEDS to SUCCESS

DEPARTMENT of EDUCATION Louisiana Believes

Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-460-SPAN (250) 7/26
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.