



# Valor nutricional Zanahoria orgánica fresca que contiene betacaroteno, fibra dietética Vegetal fresco, carne gruesa

## Especificaciones :

Precio	US \$300 - \$700 / Tonelada Métrica
Nombre de la marca	Zanahorias
Número de modelo	C110
Lugar de origen	Shandong/Henan China (continente)
Cantidad mínima para ordenar	1 contenedor
Términos de pago	T/T con 30% antes de la producción, 70% saldo antes de cargar; L/C
Capacidad de suministro	Suministro cuatro estaciones, todo el año. 280 Toneladas Métricas/ Mes
Detalle de Envío	alrededor de 7 días después de recibir el depósito del 30%
detalles del empaque	10 kg/ctn con bolsa interior de PE
Tipo	Zanahoria
Estilo	Fresco
Tipo de producto	Verduras umbelíferas
Color	Naranja,roja
tamaño	19cm
Peso	0.075kg

## Introducción detallada :

Valor nutricional Zanahoria orgánica fresca que contiene betacaroteno, fibra dietética Vegetal fresco, carne gruesa

### Detalle rápido:

Tipo: Zanahoria

Estilo: Fresco

Tipo de producto: Verduras umbelíferas

Variedad: 316 HeiTian5 HongYing2

Tipo de Cultivo: Orgánico

Color rojo

Tamaño (cm): 19



Certificación: ISO 9001, SGS, APPCC, GLOBAL GAP

Peso (kg): 0,075

Lugar de origen: Shandong China (continental)

Nombre de marca: Zanahorias

Número de modelo: S M L 2L 3L

Asunto: Apiaceae

Temporada de siembra: dos cosechas al año

Período de suministro: todo el año

Apariencia: cabeza redonda, cola redonda, barra recta

3Rojo: piel de bufanda rojiza, pulpa de zanahoria rojiza, corazón de zanahoria rojiza

Alimentos orgánicos: sin pesticidas residuales

Tienda: Lo mejor es un rango de temperatura de 32 a 40 °F (0 a 5 °C).

Período de retención: 6 meses

Código aduanero: 0706100001

Reembolso de impuestos: 0%

#### Descripción:

Zanahorias rojas frescas y crujientes, zanahorias pequeñas rojas, gran oferta en Oriente Medio, zanahorias pequeñas orgánicas para granjas

Nombre	La zanahoria orgánica fresca y crujiente contiene betacaroteno, vitamina A, sin raíces secundarias, calidad tierna, sabor dulce.
Color	rojo-naranja brillante
Característica	Lavado y pulido, intacto, firme, buena uniformidad con grandes grietas exteriores o tapa violeta y sin raíces laterales.
Tamaño	S: 80g-150g, M: 150g-200g, L: 200g-250g, 2L: 250g-300g 3L: 300-350 g, y más
Embalaje	Embalaje interno: bolsas de conservantes de PE Embalaje exterior: cartón de 10 kg, cartón de 20 kg O según los requisitos del cliente
Transporte	Contenedor refrigerado de 26-21 MT/40', embalaje: cartón Contenedor refrigerado de 26-32 MT/40', embalaje: bolsa de malla
Certificado	ISO 9001, SGS, HACCP, GLOBAL GAP
Origen	Shandong/Henan China (continente)
puerto de embarque	Qingdao puerto, Norte de China
Capacidad de suministro	Suministro en las cuatro estaciones, todo el año. 280 toneladas métricas/toneladas métricas por mes



Período de suministro	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Todo el año.</li><li>2. Temporada fresca: de febrero a abril, de mayo a julio, de noviembre a diciembre</li><li>3. Temporada de almacenamiento en frío: de agosto a noviembre</li></ol>
MOQ	1*20 toneladas métricas
Términos de pago	T/T con 30% antes de la producción, 70% restante antes de la entrega; carta de crédito
El tiempo de entrega	alrededor de 7 días después de recibir el depósito del 30%
ventajas	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tenemos nuestra propia base de producción con fábrica y garantizar la calidad.</li><li>2. Tenemos suficiente capacidad de suministro.</li><li>3. Podemos ofrecer precios y servicios más competitivos.</li></ol>

## Datos nutricionales de las zanahorias

Naturalmente dulces, deliciosas y crujientes, las zanahorias son adiciones saludables que puede incluir en la lista de vegetales de su dieta. De hecho, estos tubérculos vienen con compuestos saludables que benefician la salud, como betacarotenos, vitamina A, minerales y antioxidantes en grandes cantidades.

## Beneficios para la salud de las zanahorias

Las zanahorias dulces y succulentas son notablemente ricas en antioxidantes, vitaminas y fibra dietética; sin embargo, aportan sólo 41 calorías por cada 100 g, una cantidad insignificante de grasas y nada de colesterol.

Son una fuente excepcionalmente rica en carotenos y vitamina A. 100 g de zanahoria fresca contienen 8285 µg de betacaroteno y 16706 UI de vitamina A. Los estudios han encontrado que los compuestos flavonoides en las zanahorias ayudan a proteger contra el cáncer de piel, pulmón y cavidad oral.

Los carotenos se convierten en vitamina A en el hígado. El betacaroteno es el principal caroteno presente en estas raíces. El betacaroteno es uno de los poderosos antioxidantes naturales que ayuda a proteger el cuerpo de las dañinas lesiones de los radicales libres de oxígeno. Además, también tiene todas las funciones de la vitamina A como la visión, la reproducción (producción de espermatozoides), el mantenimiento de la integridad epitelial, el crecimiento y el desarrollo.

Las zanahorias son ricas en poliacetileno falcarinol antioxidante. Un estudio de investigación realizado por científicos de la Universidad de Newcastle en animales de laboratorio descubrió que el falcarinol en las zanahorias puede ayudar a combatir el cáncer al destruir las células precancerosas en los tumores.

Las raíces frescas también son buenas en vitamina C; proporcionan alrededor del 9% de la RDA. La vitamina C es un antioxidante soluble en agua. Ayuda al cuerpo a mantener sanos el tejido conectivo, los dientes y las encías. Su propiedad antioxidante ayuda al cuerpo a protegerse de



enfermedades y cánceres al eliminar los radicales libres dañinos.

Además, este tubérculo es especialmente rico en muchos grupos de vitaminas del complejo B, como el ácido fólico, la vitamina B-6 (piridoxina), la tiamina, el ácido pantoténico, etc., que actúan como cofactores de las enzimas durante el metabolismo del sustrato. en el cuerpo.

Además, también componen niveles saludables de minerales como cobre, calcio, potasio, manganeso y fósforo. El potasio es un componente importante de los fluidos celulares y corporales que ayuda a controlar la frecuencia cardíaca y la presión arterial al contrarrestar los efectos del sodio. El cuerpo utiliza el manganeso como cofactor de la enzima antioxidante superóxido dismutasa.

## Nutrición

La mayoría de los cultivares de zanahoria contienen aproximadamente un 88 % de agua, un 7 % de azúcar, un 1 % de proteína, un 1 % de fibra, un 1 % de ceniza y un 0,2 % de grasa. La fibra se compone principalmente de celulosa, con menores proporciones de hemicelulosa y lignina. Las zanahorias casi no contienen almidón. Los azúcares libres en la zanahoria incluyen sacarosa, glucosa, xilosa y fructosa. Los contenidos de nitrito y nitrato son de aproximadamente 40 y 0,41 miligramos por 100 gramos (fresco), respectivamente. La mayor parte del sabor de la verdura se debe al ácido glutámico y otros aminoácidos libres. Otros ácidos presentes en cantidades mínimas incluyen ácido succínico, ácido  $\alpha$ -cetoglutárico, ácido láctico y ácido glicólico; el principal ácido fenólico es el ácido cafeico.

La zanahoria obtiene su color anaranjado característico y brillante del  $\beta$ -caroteno, y cantidades menores de  $\gamma$ -caroteno y  $\delta$ -caroteno. Los carotenos  $\gamma$  y  $\delta$  se metabolizan parcialmente en vitamina A en humanos. El  $\beta$ -caroteno es el carotenoide predominante, aunque hay cantidades menores de  $\gamma$ -caroteno y  $\delta$ -caroteno. Por lo general, hay entre 6000 y 54 000 microgramos de carotenoides por cada 100 gramos de raíz de zanahoria. Los productores avícolas utilizan extractos de zanahoria para mejorar la piel de los animales y alterar el color de la yema de huevo. El consumo excesivo masivo de zanahorias puede causar carotenosis, una condición benigna en la que la piel se vuelve naranja. Las zanahorias también son ricas en antioxidantes y minerales. Etnomédicamente, las raíces se utilizan como emenagogo (para aumentar el flujo sanguíneo en el área pélvica y el útero), carminativo (para reducir la flatulencia), para tratar problemas digestivos, parásitos intestinales y amigdalitis o estreñimiento.

La falta de vitamina A puede causar problemas de visión, incluida la visión nocturna, y estos pueden restaurarse agregando vitamina A a la dieta. Una leyenda urbana dice que comer grandes cantidades de zanahorias te permitirá ver en la oscuridad. Este mito se desarrolló a partir de historias sobre artilleros británicos en la Segunda Guerra Mundial, que pudieron derribar aviones alemanes por la noche. El rumor surgió durante la Batalla de Gran Bretaña cuando la RAF hizo circular una historia sobre el consumo de zanahorias de sus pilotos en un intento de encubrir el descubrimiento y el uso eficaz de las tecnologías de radar para enfrentarse a aviones enemigos, así como el uso de la luz roja (que no destruye la visión nocturna) en los instrumentos de las aeronaves. Reforzó las creencias alemanas existentes y ayudó a alentar a los británicos que intentaban mejorar su visión nocturna durante el apagón a cultivar y comer la verdura, que no estaba racionada como la mayoría de los demás alimentos. Una campaña publicitaria de "Dr. Carrot" fomentó su consumo.

Carrots, raw

Nutritional value per 100 g (3.5 oz)



Energy	173 kJ (41 kcal)
Carbohydrates	9.6 g
- Sugars	4.7 g
- Dietary fibre	2.8 g
Fat	0.24 g
Protein	0.93 g
Vitamin A equiv.	835 ?g (104%)
- beta-carotene	8285 ?g (77%)
- lutein and zeaxanthin	256 ?g
Thiamine (vit. B1)	0.066 mg (6%)
Riboflavin (vit. B2)	0.058 mg (5%)
Niacin (vit. B3)	0.983 mg (7%)
Pantothenic acid (B5)	0.273 mg (5%)
Vitamin B6	0.138 mg (11%)
Folate (vit. B9)	19 ?g (5%)
Vitamin C	5.9 mg (7%)
Vitamin E	0.66 mg (4%)
Calcium	33 mg (3%)
Iron	0.3 mg (2%)
Magnesium	12 mg (3%)
Manganese	0.143 mg (7%)
Phosphorus	35 mg (5%)
Potassium	320 mg (7%)
Sodium	69 mg (5%)
Zinc	0.24 mg (3%)
Fluoride	3.2 µg



Consulte la tabla a continuación para un análisis en profundidad de los nutrientes:  
Zanahorias (*Daucus carota*), Frescas, crudas,  
Valor nutricional por 100 g. Valor ORAC total 666 umol TE/100 g.

Principio	Valor de nutrientes	Porcentaje de RDA
Energía	41 Kcal	2%
carbohidratos	9.58 g	7%
Proteína	0.93 g	1.5%
Grasa total	0.24 g	1%
Colesterol	0 mg	0%
Fibra dietética	2.8 g	7%
vitaminas		
Folatos	19 µg	5%
niacina	0.983 mg	6%
Ácido pantoténico	0.273 mg	5.5%
piridoxina	0.138 mg	10%
Riboflavina	0.058 mg	4%
tiamina	0.066 mg	6%
vitamina A	16706 IU	557%
Vitamina C	5.9 mg	10%
Vitamina K	13.2 µg	11%
electrolitos		
Sodio	69 mg	4.5%
Potasio	320 mg	6.5%
Minerales		
Calcio	33 mg	3%
Cobre	0.045 mg	5%
Hierro	0.30 mg	4%
Magnesio	12 mg	3%
Manganeso	0.143 mg	6%
Fósforo	35 mg	5%



Selenio	0.1 µg	<1%
Zinc	0.24 mg	2%
Fito-nutrientes		
caroteno-?	3427 µg	--
caroteno-β	8285 µg	--
Cripto-xantina-β	0 µg	--
Luteína-zeaxantina	256 µg	--

## Almacenamiento

Las zanahorias se pueden almacenar durante varios meses en el refrigerador o durante el invierno en un lugar fresco y húmedo. Para el almacenamiento a largo plazo, las zanahorias sin lavar se pueden colocar en un balde entre capas de arena, una mezcla 50/50 de arena y virutas de madera, o en la tierra. Lo mejor es un rango de temperatura de 32 a 40 °F (0 a 5 °C).

## Selección y almacenamiento

Las zanahorias frescas están disponibles en los mercados durante toda la temporada. Al comprar, busque raíces jóvenes, tiernas, de colores brillantes y de consistencia firme. Evite las raíces blandas, fofas, con cortes o moho. Además, evite las raíces de tamaño muy grande, ya que indican sobremadurez; resultando en su mala calidad alimenticia.

La exposición excesiva a la luz solar de la raíz sobre el nivel del suelo daría como resultado una decoloración verdosa cerca del extremo superior debido a la deposición del ftopigmento de clorofila. Aunque esto puede no afectar gravemente la salud, sin embargo, agota el sabor dulce de las raíces. Zanahorias bifurcadas o torcidas pueden ser la indicación de una infestación de enfermedades o de cultivos cerrados.

Una vez en casa, lávelos bien con agua para eliminar el polvo, la tierra o los insecticidas/fungicidas. Por lo general, las verduras superiores se cortan desde la raíz y se almacenan en el compartimento de verduras del refrigerador, donde se conservan bien durante 1 o 2 semanas. Fije el nivel de temperatura del refrigerador por debajo de 35 grados F y alta humedad para mantener la vitalidad.

## Modos de preparación y servicio

Lave bien las zanahorias antes de usarlas. Recorta ambos extremos; raspe suavemente la piel exterior y las raíces peludas más pequeñas. Las raíces más jóvenes tienen un sabor crujiente y agradable y un sabor rico. Las zanahorias crudas son naturalmente dulces y jugosas; sin embargo, hervirlos en agua durante unos minutos enriquece su sabor y mejora la biodisponibilidad de los nutrientes.



Estos son algunos consejos para servir:

Las zanahorias frescas se pueden disfrutar solas o se pueden usar crudas en ensaladas de vegetales y frutas.

Rodajas mezcladas con otros tubérculos como rábano, remolacha, tomate, colinabo o con verduras en ensaladas mixtas.

El jugo de zanahoria es una bebida refrescante, que se disfruta solo o con jugo de frutas.

Las zanahorias combinan bien con verduras como judías verdes, patatas, guisantes en una variedad de recetas, ya sea guisadas, al curry, salteadas, etc.

En el sur de Asia, se prepara un delicioso plato dulce, "gaajar ka halwa", con zanahoria rallada, almendras, anacardos, pistachos, mantequilla, azúcar y leche. La raíz también se usa en la preparación de tortas, tartas, budines, sopas, borscht, etc.

También se utilizan en la preparación de alimentos saludables para bebés.

Aplicaciones:

Modos de consumo y usos

Las zanahorias se pueden comer de varias maneras. Solo el 3 % del  $\beta$ -caroteno en las zanahorias crudas se libera durante la digestión: esto se puede mejorar al 39 % despulpando, cocinando y agregando aceite de cocina. También se pueden picar y hervir, freír o cocer al vapor y cocinar en sopas y guisos, así como en alimentos para bebés y mascotas. Un plato muy conocido es la juliana de zanahorias. Junto con la cebolla y el apio, las zanahorias son una de las principales verduras que se utilizan en un mirepoix para hacer varios caldos.

Las verduras son comestibles como una verdura de hoja, pero los humanos solo las comen ocasionalmente; algunas fuentes sugieren que las verduras contienen alcaloides tóxicos. Cuando se usan para este propósito, se cosechan jóvenes en plantaciones de alta densidad, antes de un





desarrollo significativo de las raíces, y generalmente se usan fritos o en ensaladas. Algunas personas son alérgicas a las zanahorias. En un estudio de 2010 sobre la prevalencia de las alergias alimentarias en Europa, el 3,6 % de los adultos jóvenes mostró algún grado de sensibilidad a las zanahorias. Debido a que el principal alérgeno de la zanahoria, la proteína Dauc c 1.0104, tiene reacción cruzada con homólogos en el polen de abedul (Bet v 1) y polen de artemisa (Art v 1), la mayoría de las personas alérgicas a la zanahoria también son alérgicas al polen de estas plantas. En la India, las zanahorias se utilizan de diversas formas, como ensaladas o como verduras añadidas al arroz especiado oa los platos daal. Una variación popular en el norte de la India es el postre de zanahoria Gajar Ka Halwa, que tiene zanahorias ralladas y cocidas en leche hasta que toda la mezcla esté sólida, después de lo cual se agregan nueces y mantequilla. Las ensaladas de zanahoria generalmente se hacen con zanahorias ralladas en las partes occidentales con un condimento de semillas de mostaza y chiles verdes salteados en aceite caliente, mientras que agregar zanahorias al arroz generalmente se hace en forma de juliana.

La variedad de zanahoria que se encuentra en el norte de la India es rara en todas partes excepto en Asia Central y otras regiones contiguas, y ahora está creciendo en popularidad en las ciudades cosmopolitas más grandes del sur de la India. La zanahoria del norte de la India es de color rojo rosado comparable a la ciruela, la frambuesa o la manzana de color rojo intenso (sin un toque de amarillo o azul), mientras que la mayoría de las otras variedades de zanahorias en el mundo varían de color naranja a amarillo, comparable a las calabazas de Halloween. .

Desde finales de la década de 1980, las zanahorias baby o minizanahorias (zanahorias peladas y cortadas en cilindros uniformes) han sido un refrigerio popular listo para comer disponible en muchos supermercados. Las zanahorias se hacen puré y se usan como comida para bebés, se deshidratan para hacer chips, hojuelas y polvo, y se cortan en rodajas finas y se fríen, como papas fritas.

La dulzura de las zanahorias permite que la verdura se use en algunas funciones similares a las de las frutas. Las zanahorias ralladas se usan en pasteles de zanahoria, así como en budines de zanahoria, un antiguo plato inglés que se cree que se originó a principios del siglo XIX. Las zanahorias también se pueden usar solas o con frutas en mermelada y conservas. El jugo de zanahoria también se comercializa ampliamente, especialmente como bebida saludable, ya sea solo o mezclado con frutas y otras verduras.

#### Especificaciones:

Zanahorias rojas frescas y crujientes, zanahorias pequeñas rojas, gran oferta en Oriente Medio, zanahorias pequeñas orgánicas para granjas

1. Base de producción propia de zanahorias.
2. Más de 5 años de experiencia
3. Zanahorias frescas de nueva cosecha
4. ISO 9001, SGS, APPCC, GAP GLOBAL

#### Ventaja competitiva:

1. Tenemos nuestra propia base de producción con fábrica y garantizamos la calidad.
2. Tenemos suficiente capacidad de suministro
3. Podemos ofrecer precios y servicios más competitivos