

# Zanahoria para cuidar tu piel y prolongar el bronceado

Este versátil tubérculo es un **potente aliado de la piel** por su alto valor nutritivo y vitamínico

Existen diversas formas de disfrutar de su dulce sabor: **cruda, cocida, licuada o en zumo**

La gama **granini de la huerta** incorpora la zanahoria en sus dos sabores:

**Zanahoria y Naranja con vitaminas A, C y E**  
**Tomate, Piña y Zanahoria con vitaminas C y E**

**Julio 2016.-** La zanahoria es uno de los vegetales más populares de nuestra alimentación, especialmente en verano, momento en que aumenta su consumo por sus propiedades beneficiosas para la piel. Esta raíz o tubérculo de color intenso resulta un perfecto aliado de nuestra dieta diaria tanto por su **dulce sabor**, como por su **poder nutritivo** y sus múltiples **formas de consumo**: en crudo, cocinada o bebida en zumo, combinándola con otros vegetales o frutas como la naranja, el tomate o incluso la piña.

## **Rica en vitaminas y un potente aliado de belleza**

La zanahoria cuenta con una elevada concentración de **vitaminas** (vitamina C –indicada para el cuidado de la piel-, vitaminas del grupo B –que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico- y vitamina E –antioxidante-) y **sales minerales** (potasio, calcio y magnesio).

Entre todas sus propiedades beneficiosas, la zanahoria destaca, por encima de otras raíces, por contener **betacaroteno o provitamina A**, cuya acción promueve la producción de melanina y está directamente relacionada con la belleza de la piel. A nivel dermatológico, **se recomienda tomar zanahoria a diario para favorecer el bronceado, pero además, para mejorar la elasticidad, la suavidad y la hidratación de la piel.**

Además, tiene propiedades diuréticas, por lo que resulta perfecta para ayudar a eliminar toxinas y, en este sentido, combatir problemas de piel, como el acné (tanto ingerida como aplicada en puré a nivel tópico). Asimismo, al ser regenerativa combate el envejecimiento de las células.



Aunque en verano y hasta primeros de otoño es un vegetal muy consumido para ayudar a mantener el tono de nuestra piel, la zanahoria está presente el resto de meses en nuestra dieta gracias, en gran parte, a que puede sembrarse prácticamente durante todo el año. Su cultivo es fácil y perfecto para todo huerto urbano siguiendo unos mínimos consejos de cuidado. Y si prefieres disfrutar en cualquier momento y lugar de su sabor, **granini** cuenta con su gama **De la huerta**, que incorpora la zanahoria en sus dos sabores, ofreciendo así una forma práctica y atractiva de tomar este vegetal vayas donde vayas: granini de la huerta **Zanahoria y Naranja con vitaminas A, C y E** y granini de la huerta **Tomate, Piña y Zanahoria con vitaminas C y E.**



### Tu propio huerto en casa con granini de la huerta

Hasta el próximo 31 de julio, granini tiene en marcha la campaña “**Planta un huerto en tu vida**”. Participar es muy fácil: sólo hay que comprar los sabores de la gama y entrar en la web [www.graniniplantaunhuerto.com](http://www.graniniplantaunhuerto.com) para introducir el código que aparece en cada botella (cuello). granini regala cada semana kits de minimacetas (minimaceta de barro + semillas + taco de tuna) y además podrás entrar en el sorteo de 42 huertos urbanos. ¡Porque no hay nada como el placer de ver crecer tus propios frutos y saborearlos!



[www.graniniplantaunhuerto.com](http://www.graniniplantaunhuerto.com)

[www.granini.es](http://www.granini.es) -- [www.facebook.com/graniniES](https://www.facebook.com/graniniES) -- [www.twitter.com/graniniES](https://www.twitter.com/graniniES) --

[www.instagram.com/graninies](https://www.instagram.com/graninies)

### Sobre granini

granini se mantiene siempre fiel a las cualidades que la han convertido en referente de la categoría. Un producto cuidado y selecto que proporciona la experiencia más intensa de la fruta natural: olor, color, sabor y textura. Esto lo consigue porque están hechos solo con las mejores variedades de fruta. Desde que granini se introdujo en el mercado español ha continuado evolucionando hasta convertirse en el referente de la categoría de zumos y néctares y bebidas de frutas y es la marca más valorada y deseada por los consumidores.

Eckes-Granini Ibérica es la filial de Eckes-Granini Internacional, multinacional líder en Europa y en España en el sector premium de los zumos, néctares y bebidas a base de fruta. Con sede central en Nieder-Olm, Alemania, está presente en más de 80 países.