



Mange tes carottes!

On les mange cuites, frites ou crues!

Objectif : Les carottes contiennent des fibres et de nombreux nutriments : carotène, vitamine K1, potassium et antioxydants. Elles sont donc un excellent carburant pour le corps! Les carottes peuvent être cuites de différentes façons. Faites remarquer que leur texture change selon le mode de cuisson et que leur goût varie quand on les mélange avec d'autres ingrédients.

Pourquoi? Les carottes sont excellentes pour la santé cardiovasculaire, la vue et le système immunitaire.