

## **La opinión del especialista**

La zanahoria ha sido la hortaliza elegida de este mes, por ello fuimos a hablar con Montse Triguero Salvadó, Mayorista del Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna, que nos explicó algunas cosas.

### **¿Cuántos años hace que vende zanahorias en Mercabarna?**

Hace 30 años, desde el 1986.

### **¿Cuándo es la mejor época para zanahorias?**

La zanahoria es una hortaliza que podemos encontrar durante todo el año

### **¿Cuántos kilos de zanahorias vende por año?**

Calculo que vendemos unos 4.000 kilos al mes, eso son unos 48.000 kilos aproximadamente.

### **¿De dónde provienen los zanahorias que vendéis?**

Proviene de La Rioja, Andalucía y Cataluña.

### **¿Cuál es la variedad que más le gusta a la gente?**

La que más les gusta es una variedad que le llamamos de "Chipiona" que es muy tierna.

### **¿Sabe que beneficios tiene comer zanahoria?**

Nos aporta vitamina "A" y es un magnífico antioxidante.

### **¿En qué debemos fijarnos a la hora de comprar zanahorias?**

Sobre todo tienen que estar firmes y brillantes y si tiene hojas, deben estar bien verdes y frescas.

### **¿Cuál es la mejor manera para conservar un zanahorias en perfectas condiciones?**

La mejor manera es en la parte de abajo de la nevera.

### **Y para acabar ¿cuál es su receta preferida con zanahorias?**

Mi receta favorita es la crema de zanahorias.

El producto del mes



Marzo: Zanahoria

