

Folhas das cenouras: confira benefícios e receitas

Confira como as folhas das cenouras têm motivos de sobra pra serem reutilizadas de forma saborosa e nutritiva!

a cenoura é um vegetal repleto de benefícios e que cai bem em uma diversidade de receitas! Mas seja ela consumida crua, cozida, refogada ou incluída em algum prato, ela fica uma delícia e até suas folhas podem ser aproveitadas. Elas podem ser tão benéficas ? e saborosas ? quanto a própria cenoura. Acabe de vez com o desperdício e aproveite 100% do vegetal! Confira a seguir os **benefícios das folhas das cenouras e como incluí-las nas receitas:**



Benefícios das folhas das cenouras

As folhas das cenouras têm motivos de sobra para não irem parar no lixo. Isso porque essa parte verde é rica em fibras, além de ser também fonte de proteínas, ferro, magnésio, ferro, zinco, vitamina K, vitamina C e betacaroteno, que é um poderoso antioxidante.

Sendo assim, as folhas também são capazes de ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, doenças inflamatórias, doenças

neurodegenerativas, osteoporose e até mesmo na proteção contra alergias.



Cenouras com folhas

Foto: Shutterstock / TudoGostoso

Onde utilizar as folhas das cenouras

As folhas de cenouras são mais versáteis do que você imagina ? e você vai se indagar o porquê de nunca tê-las utilizado antes! Quando estão frescas, as folhas são crocantes, servindo como um ótimo ingrediente para compor **saladas**.

Mas não é só na salada que esse belezinha combina, não! As folhas também funcionam

superbem como **tempero** ? e se saem muito bem como substitutas de uma salsa ou tomilho, por exemplo, dando um toque incrível aos pratos.

As folhas também podem compor sucos saborosos e nutritivos. Já experimentou misturar as folhas de cenoura com abacaxi, gengibre, hortelã e água de coco? E se você quiser algumas opções mais diferentes mas igualmente saborosas, você pode surpreender seus convidados com uma farofa de folhas e talos diversos, um delicioso refogado de folhas ou até mesmo um bolinho salgado de folhas de cenoura! Mas se você quiser ousar e deixar tudo mais gostoso, aposte na torta de folha de cenoura que você não irá se arrepender!

Viu como é fácil incluir as folhas das cenouras na alimentação? Ah, e lembre-se sempre de lavá-las bem antes de utilizá-las, ok? E se o talo da cenoura for muito grande, corte-o em pedacinhos, coloque em um pote de vidro ou saco plástico bem fechado e coloque para congelar. Simples assim!

