

# Pastanaga per cuidar la pell i prolongar el bronzejat

Aquest versàtil tubercle és un potent aliat de la pell pel seu elevat valor nutritiu i vitamínic

Existeixen diverses formes de gaudir del seu sabor dolç: crua, cuïta, líquuada o en suc

La gamma granini De la huerta incorpora la pastanaga a dos dels seus sabors:

Pastanaga i Taronja amb vitamines A, C y E

Tomàquet, Pinya i Pastanaga amb vitamines C i E

**Juliol 2016.-** La pastanaga és un dels vegetals més populars de la nostra alimentació, especialment a l'estiu, moment en què augmenta el seu consum per les seves propietats beneficioses per a la pell. Aquesta arrel o tubercle de color intens resulta un perfecte aliat de la nostra dieta diària tant pel sabor dolç, com pel poder nutritiu i les múltiples formes de consum que té: en cru, cuinada o beguda en suc, combinant-la amb altres vegetals o fruites com la taronja, el tomàquet o fins i tot la pinya.

## Rica en vitamines i un aliat de bellesa potent

La pastanaga compta amb una elevada concentració de vitamines (vitamina C -indicada per a la cura de la pell-, vitamines del grup B -que ajuden a enfortir el sistema immunològic- i vitamina E -antioxidant-) i sals minerals (potassi, calci i magnesi).

Entre totes les propietats beneficioses, la pastanaga destaca, per sobre d'altres arrels, per contenir betacarotè o provitamina A, l'acció de les quals promou la producció de melanina i està directament relacionada amb la bellesa de la pell. A nivell dermatològic, es recomana prendre pastanaga diàriament per afavorir el bronzejat, però a més, per millorar l'elasticitat, la suavitat i la hidratació de la pell.

A més, té propietats diürètiques, per la qual cosa resulta perfecta per ajudar a eliminar toxines i, en aquest sentit, combatre problemes de pell, com l'acne (tant ingerida com a aplicada en puré a nivell tòpic). Així mateix, com que és regenerativa combat l'envelliment de les cèl·lules.



Encara que a l'estiu i fins a primers de tardor és un vegetal molt consumit per ajudar a mantenir el to de la pell, la pastanaga està present la resta de mesos a la nostra dieta gràcies, en gran part, al fet que pot sembrar-se pràcticament durant tot l'any. El seu cultiu és fàcil i perfecte per a tot hort urbà seguint uns mínims consells de cura. I si prefereixes gaudir a qualsevol moment i lloc del seu sabor, granini compta amb la gamma De la huerta, que incorpora la pastanaga en els seus dos sabors, oferint així una forma pràctica i atractiva de prendre aquest vegetal vagis on vagis: granini De la huerta Pastanaga i Taronja amb vitamines A, C i E i granini De la huerta Tomàquet, Pinya i Pastanaga amb vitamines C i E.



### El teu hort a casa amb granini de la huerta

Fins al proper 31 de juliol, granini té en marxa la campanya "Planta un hort a la teva vida". Participar és molt fàcil: només cal comprar els sabors de la gamma i entrar a la web [www.graniniplantaunhuerto.com](http://www.graniniplantaunhuerto.com) per introduir el codi que apareix en cada ampolla (coll). granini regala cada setmana kits de minitestos (minitest de fang + llavors + terra) i a més podràs entrar en el sorteig de 42 horts urbans. Perquè no hi ha res com el plaer de veure créixer els teus propis fruits i assaborir-los!



[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 es manté sempre fidel a les qualitats que l'han convertit en referent de la categoria. Un producte cuidat i selecte que proporciona l'experiència més intensa de la fruita natural: olor, color, sabor i textura. Això ho aconsegueix perquè els seus productes estan fets només amb les millors varietats de fruita. Des que granini es va introduir al mercat espanyol ha continuat evolucionant fins a convertir-se en el referent de la categoria de suc, nèctars i begudes de fruita, i és la marca més valorada i desitjada pels consumidors.

Eckes-Granini Ibérica és la filial de Eckes-Granini Internacional, multinacional capdavantera a Europa i a Espanya en el sector premium dels suc, nèctars i begudes a base de fruita. Amb seu central a Nieder-Olm, Alemanya, està present a més de 80 països.