



## Patê de beterraba

### Ingredientes:

2 beterrabas cozidas e descascadas  
 2 colheres (sopa) de suco de limão  
 1 colher (café) de noz-moscada  
 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado  
 1 dente de alho  
 1/2 copo de requeijão cremoso  
 Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em tigelas pequenas ou xícaras.  
 Cubra com filme de plástico e conserve em geladeira.

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Rendimento:** 2 xícaras (chá)

**Sugestão:** o requeijão pode ser substituído por iogurte natural.  
 Sirva com pães, torradas e biscoitos salgados.

**Embrapa**  
**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
 BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
 Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF  
 Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
 E-mail: sac@cnph.embrapa.br  
 http://www.cnph.embrapa.br

**EMATER-DF**  
 EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E  
 EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL

Saiba mais em:

[www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html](http://www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html)

### Autores

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças  
 Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças  
 Maria José L. F. Matos - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF  
 Selma A. Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF  
 Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF

Brasília, outubro de 2011

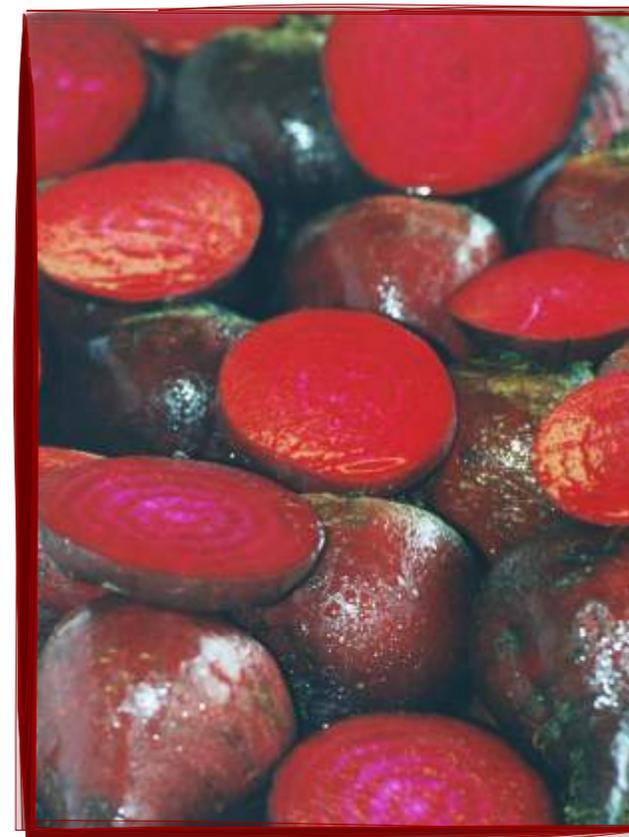
**Embrapa**

Ministério da  
 Agricultura, Pecuária  
 e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
 PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Hortaliças  
 Como comprar,  
 conservar e consumir

# Beterraba



**Rica em ferro**

A beterraba é uma raiz tuberosa, originária da Europa, pertencente à família Quenopodiácea, assim como a acelga e o espinafre verdadeiro. Existem três tipos de beterraba: a beterraba açucareira, usada para produção de açúcar, a beterraba forrageira, usada para alimentação animal e aquela cujas raízes são consumidas como hortaliça, sendo a mais conhecida no Brasil.

A beterraba é rica em açúcares. Destaca-se como uma das hortaliças mais ricas em ferro, tanto na raiz quanto nas folhas.

## Como comprar



As raízes devem ser firmes, sem sintomas de murcha, com cor vermelho intenso, sem rachaduras, sem sinais de brotação e com o mínimo de cortiça (tecido escuro) no ombro. As raízes de maior valor comercial têm 200-300g e diâmetro entre 8 e 10 cm. Entretanto, raízes de tamanho fora desta faixa podem ser boas para consumo, desde que estejam firmes e tenras. Raízes muito grandes podem ter sido colhidas tardiamente e apresentarem-se fibrosas. A beterraba também pode ser comercializada já picada ou ralada, embalada em sacos de plástico ou bandejas recobertas por filmes de plástico. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando mantido em condição ambiente deteriora-se rapidamente.

## Como conservar



Quando em condição natural, a beterraba se conserva por até uma semana, se mantida em local fresco e sombreado. Em geladeira, pode ser mantida por até 15 dias, embalada em saco de plástico perfurado. Quando guardadas já descascadas, raladas ou picadas, sua durabilidade será reduzida a 3 ou 4 dias, devendo, obrigatoriamente, serem conservadas em geladeira, dentro de saco ou vasilha de plástico.

Para congelamento, escolha raízes pequenas. Cozinhe-as inteiras até que fiquem macias. Em seguida, coloque-as em vasilha com água e gelo até que esfriem completamente. Descasque-as e corte-as em fatias ou cubos, coloque em saco de plástico, retire o ar com uma bombinha de vácuo e feche o saco. No congelador pode ser mantida por até 8 meses. A beterraba ralada não deve ser congelada, pois perde cor e sabor.

## Como consumir



A raiz deve ser preferencialmente consumida crua e ralada, na forma de salada. Neste caso não é preciso descascá-la mas somente raspá-la com uma faca. Também pode ser consumida cozida, em sopas, em sucos e no preparo de bolos e suflês. Deve-se evitar cozinhá-la em excesso para evitar perda de nutrientes. Para usar a beterraba congelada deixe-a na parte inferior da geladeira, até que se descongele.

As folhas podem ser consumidas refogadas ou em omeletes e bolinhos.

### DICAS

Para manter as beterrabas vermelhas, cozinhe-as inteiras, com casca e com 5 cm do talo, acrescentando 2 colheres (sopa) de vinagre na água.

A presença de anéis internos claros (brancos) indica que a planta foi cultivada em condições de temperatura alta.

Temperos que combinam com a beterraba: noz-moscada, cravo da índia, limão, laranja, alho, salsa e cebola.

## Receitas



### Bolo de beterraba

#### Ingredientes:

4 claras de ovo batidas em neve  
4 gemas de ovo  
4 colheres (sopa) de margarina  
1 1/2 xícara (chá) de açúcar  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de maisena  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 beterraba grande  
1 xícara (chá) de água



#### Modo de fazer:

Descasque a beterraba, corte em pedaços, junte a água e bata no liquidificador. Bata as gemas, a margarina e o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Acrescente a farinha, a maisena e o fermento peneirados juntos e misture bem. Bata as claras em neve, e acrescente à mistura anterior batendo sempre. Acrescente o suco de beterraba e mexa.

Por último, acrescente as claras batidas em neve e mexa lentamente. Despeje numa assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio preaquecido para assar.

**Tempo de preparo e cozimento:** 50 minutos

**Rendimento:** na forma redonda, tamanho médio, com buraco no meio rende 10 fatias grandes.

**Sugestão:** o bolo pode ser coberto com glacê ou chocolate.



### Suco de beterraba, cenoura e laranja

#### Ingredientes:

1 dúzia de laranjas  
2 beterrabas grandes  
2 cenouras grandes  
Açúcar e gelo a gosto

#### Modo de fazer:

Descasque a cenoura e a beterraba e pique em cubinhos. Extraia o suco de laranja. Junte o suco, a cenoura e a beterraba e o açúcar e bata tudo no liquidificador. Coe e sirva gelado.

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 5 copos de 200 ml

**Sugestão:** pode usar junto com a beterraba, tomate e limão.

