

Dica de receita



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:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em tigelas pequenas ou xícaras.
2. 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.

Hortalças na Web

>> 50 hortalças

Visite o site Hortalças na Web e conheça:

- >> Como comprar, conservar e consumir as principais hortalças
- >> Como reduzir o desperdício e fazer economia
- >> Receitas saborosas para aproveitar melhor os alimentos



www.embrapa.br/hortalicas

Embrapa

Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000 - Fax: (61) 3556-5744
Fale conosco: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

EMATER-DF

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal

Autores

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalças
Fausto Francisco dos Santos - Embrapa Hortalças
Maria José L. F. Matos - Emater-DF
Selma A. Tavares - Emater-DF
Mário Felipe de Melo - Emater-DF

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Arquivo Embrapa
Felipe Barra

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortalça

Como comprar, conservar e consumir

Beterraba



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

**Rica em
minerais**

Visite o site Hortalças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde
vai a feira

hortalça combina com todas as
refeições

hortalça e dinheiro não se
jogam fora

como obter o melhor de cada
hortalça

Hortalças na Web
+50 hortalças

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO





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 se destaca como fonte de manganês, potássio e folato.

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 200-300 g 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



Consuma em até 1 semana



No congelador

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, ser 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



Crua ou cozida

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.

Dica de receita



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:

1. 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.

2. Acrescente o suco de beterraba e mexa.

3. 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: 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.