



## **Clima Temperado**

*Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

*BR 392 - km 78 - CEP 96001-970 - Pelotas, RS - Cx.Postal 403*

*Fone (53) 3275-8100 - Fax (53) 3275-8221*

*www.cpact.embrapa.br*

### **Responsável e fotos:**

Ana Cristina Richter Krolow  
[ackrolow@cpact.embrapa.br](mailto:ackrolow@cpact.embrapa.br)

# Beterraba em Conserva

## *Passo a passo*



Fevereiro, 2010  
Tiragem: 50 exemplares

**Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento**



**Clima Temperado**

# Beterraba em Conserva

## Passo a passo

Rica em Vitamina A, B1, B2, B5, C, açúcar, ferro, cobre, potássio, silício, sódio, cloro, zinco, manganês.

Valor nutricional de 100g de beterraba crua

\*48,9 calorias; \*9 g de hidratos de carbono; \*3 g de proteínas; \*0,1 g de lípidos (gorduras); \*32 mg de cálcio; \*40 mg de fósforo; \*2,5 mg de ferro; \*351 mg de potássio; \*150  $\mu$ g de ácido fólico; \*5 mg de vitamina C e \*2 g de fibras.

Os valores nutricionais da beterraba cozida ou em conserva não diferem muito dos da crua. Estudos comprovam que o consumo de meio litro de suco de beterraba por dia pode ajudar a baixar a pressão arterial, pois apresenta nitrato em sua composição, substância que provoca hipotensão.

### Ingredientes



1,0 kg de beterraba crua



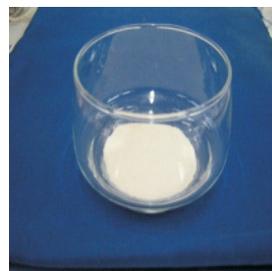
3 partes de água potável (750mL)



1 parte de vinagre de álcool (250mL)



2,5% de açúcar cristal (25g)



2,0% de sal refinado (20g)



Lavar e higienizar as beterrabas. Cozinhá-las com casca, até que seja possível penetrar o garfo sem fazer força. Descascá-las e cortá-las, conforme mostrado ao lado.



Misturar em uma panela a água, o açúcar e o sal. Ferver e, quando estiver fervendo, acrescentar o vinagre. Deixar ferver por mais 5 minutos. Verter sobre os potes de vidro previamente cheios com as beterrabas.



Com o auxílio de uma faca, retirar as bolhas de ar que se formam nos potes. Logo após a retirada das bolhas de ar, completar com a salmoura até transbordar. Fechar imediatamente com tampas metálicas novas.

Distribuir os potes na panela contendo água fervente, aguardar levantar fervura e manter fervendo por 15-20 minutos.



Após o tempo de fervura, fazer o resfriamento, conforme mostrado na figura, até atingir temperatura em torno de 37-40°C (isto é verificado encostando o pote de vidro no rosto e sentindo-o quente sem queimar).

Aguardar 10 dias para que o produto entre em equilíbrio e possa, então, ser consumido.

