

Bolo de beterrabao



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 4 claras de ovo batidas em neve
- 4 gemas de ovo
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 ½ 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-a em pedaços, junte a água e bata no liquidificador.
2. Bata as gemas, a margarina e o açúcar até obter um creme esbranquiçado.
3. Acrescente a farinha, a maisena e o fermento peneirados juntos e misture bem.
4. Bata as claras em neve e acrescente à mistura anterior, batendo sempre.
5. Acrescente o suco de beterraba e mexa.
6. Por último, acrescente as claras batidas em neve e mexa lentamente.
7. Despeje numa assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.
8. 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 dez fatias grandes

Sugestão

- ❖ O bolo pode ser coberto com glacê ou chocolate.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autores

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

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Beterraba



Alimentação
saudável sem
desperdício

Rica em minerais

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

hortaliça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL





A beterraba é uma hortaliça tuberosa, originária da Europa, da família Quenopodiácea, assim como a acelga e o espinafre verdadeiro. Apesar de comumente qualificada de raiz, ela é resultante do engrossamento de uma porção do caule. Existem três tipos de beterraba: a beterraba açucareira, usada para produção de açúcar; a beterraba forrageira, usada para alimentação animal; e a beterraba cujas raízes são consumidas como hortaliça, a mais conhecida no Brasil.

A beterraba é rica em açúcares. Destaca-se entre as hortaliças pelo teor de fibras alimentares, manganês, potássio e zinco. Também fornece vitamina B9 (ácido fólico) e vitamina C.

Como comprar

Tanto as raízes quanto as folhas são comestíveis. Raízes com folhas são mais comumente vendidas em feiras orgânicas, mas também se encontra folha de beterraba em produtos com mix de folhas colhidas bem jovens, chamadas minifolhas ou “baby-leaf” em inglês.

As raízes mais comuns no mercado têm cor vermelha intensa, mas existem variedades de casca de cor laranja e de polpa de cor amarela. E existe a beterraba Chioggia com anéis vermelhos e brancos. O formato mais comum é o redondo, mas existem variedades com raízes alongadas.

As raízes devem ser firmes, sem sintomas de murchar, sem rachaduras, sem sinais de brotação e com o mínimo de cortiça (tecido escuro) no ombro. As raízes de maior valor comercial têm entre 200 g e 300 g e diâmetro entre 8 cm e 10 cm. Entretanto, raízes de tamanho fora dessa faixa podem ser boas para consumo, desde que estejam firmes e tenras. Raízes muito grandes podem ter sido colhidas tardiamente e apresentar-se fibrosas. Prefira raízes que ainda tenham pequena porção do talo das folhas.

Como conservar



Consuma em até 1 semana

Em condição natural, a beterraba conserva-se por até uma semana, desde que mantida em local fresco e sombreado. Em geladeira, pode ser mantida por até 15 dias, embalada em saco de plástico perfurado. Ao comprar raiz com folhas, destaque as folhas deixando cerca de 3 cm de talo nas raízes e guarde-as separadamente.

Quando refrigeradas já descascadas, raladas ou picadas, sua duração será reduzida a três ou quatro dias.



No congelador

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-as em saco de plástico e mantenha-as no congelador por até oito meses. A beterraba ralada não deve ser congelada, pois perde cor e sabor.

Como consumir

A beterraba é uma hortaliça saborosa e muito versátil cujo potencial ainda é pouco explorado no Brasil. Ela pode ser usada como ingrediente em sorvetes, bolos, patês, suflês, risotos, em saladas, sopas e cozidos, misturada a lentilha e a hortaliças folhosas.

Ela é o principal ingrediente do “Borsch or borshch”, uma sopa muito popular no Leste Europeu, servida quente ou fria. A “Sildesalat” é uma salada de arenque com beterraba muito apreciada nos países escandinavos.

Preferencialmente, cozinhe ou asse as raízes com casca, para preservar a cor, o sabor e os nutrientes. Descasque e tempere as raízes ainda quentes para facilitar a absorção dos temperos.

As folhas de beterraba são consumidas cruas em saladas quando colhidas bem jovens. As folhas mais velhas, que acompanham as raízes, são refogadas ou cozidas como se prepara couve. Nessa forma, são consumidas como acompanhamento ou usadas como ingredientes em omeletes, bolinhos, molhos para macarrão e recheio de lasanhas e de tortas salgadas.



Crua ou cozida



Dicas

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

Excelentes acompanhamentos para beterraba incluem: queijo de cabra, anchova, alcaparra, maçã, agrião e nozes.

Temperos que combinam com a beterraba: noz-moscada, cravo-da-índia, limão, laranja, alho, salsa, cebola, vinagre balsâmico, louro, hortelã, páprica e tomilho.

Patê de beterraba



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

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
- ½ copo de requeijão cremoso
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer

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

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 xícaras de chá

Sugestões

- ❖ O requeijão pode ser substituído por iogurte natural.
- ❖ Sirva com pães, torradas e biscoitos salgados.