

# BETERRABA



## QUAL É O SABOR DELAS?

**Folhas:** muito semelhantes a outras verduras escuras, mas mais doces

**Beterraba:** Doce, suculenta e um leve gosto de terra

## COMO EU AS ESCOLHO?

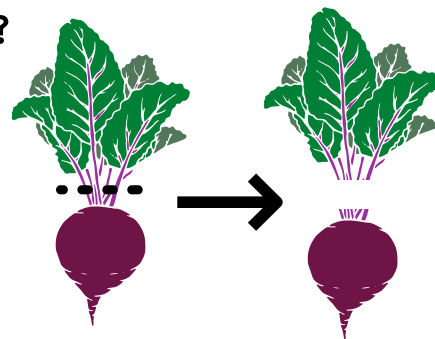
Escolha as beterrabas firmes com a pele lisa. Beterrabas estão disponíveis durante todo o ano no supermercado, mas podem ser encontradas localmente na alta temporada do meado de junho a novembro.

## COMO EU AS ARMAZENO?

Armazene beterraba na gaveta de vegetais da geladeira por até 1 mês. Enrole a beterraba em uma toalha de papel para absorver a umidade.

## COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LAS?

1. Lave as beterrabas e as partes superiores (folhas) para remover a sujeira.
2. Seca bem.
3. Apare as folhas das beterrabas.
4. Guarde as folhas para outra ocasião ou corte em pedaços e cozinhe.
5. Prepare a raiz da beterraba de acordo com a receita que preferir.



**Folhas:** refogue com um pouco de sal, pimenta e azeite para um prato rico em nutrientes, adicione a uma **omelete**, coloque em um **smoothie** ou uma **salada**.

**Beterraba:** **Asse** ou **ferva** fatias ou pedaços ou rale ela crua e adicione a uma salada. **Bata** com suco fresco ou faça uma **sopa de beterraba...** e muito mais!

## SALADA DE LEGUMES RALADOS

### Ingredientes:

- 1 libra de beterraba, cenoura e/ou couve-rábano frescas
- 1/4 copo de salsa fresca picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta

### Modo de preparo:

1. Esfregue os legumes em água fria e corrente. Usando um ralador ou um processador de alimentos, rale os legumes e coloque em uma tigela média.
2. Adicione salsa, azeite, suco de limão, mostarda, sal e pimenta. Misture tudo e sirva.

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed

## DICA DE COZINHA!

Use luvas de borracha ao trabalhar com beterraba para evitar manchas nas mãos!