



LILLIAN MARCIA CHAVES ARAUJO  
VIRGINIA SOUZA SANTOS

# COZINHANDO COM A BETERRABA

*Receitas Práticas e  
Saborosas*

**UFV**

CAMPUS RIO PARANAÍBA

LILLIAN MARCIA CHAVES ARAUJO  
VIRGINIA SOUZA SANTOS

# COZINHANDO COM A BETERRABA

*Receitas Práticas e  
Saborosas*

**1ª Edição**

**2025**





# *Autoras*



*Lillian Marcia Chaves Araujo*

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa, campus Rio Paranaíba-MG.



*Virgínia Souza Santos*

Nutricionista pelo Centro Universitário de Patos de Minas (2008).

Especialista em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal de Lavras (2010).

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pelo Instituto Federal do Triângulo Mineiro (2013).

Doutora em Atenção à Saúde pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (2017).

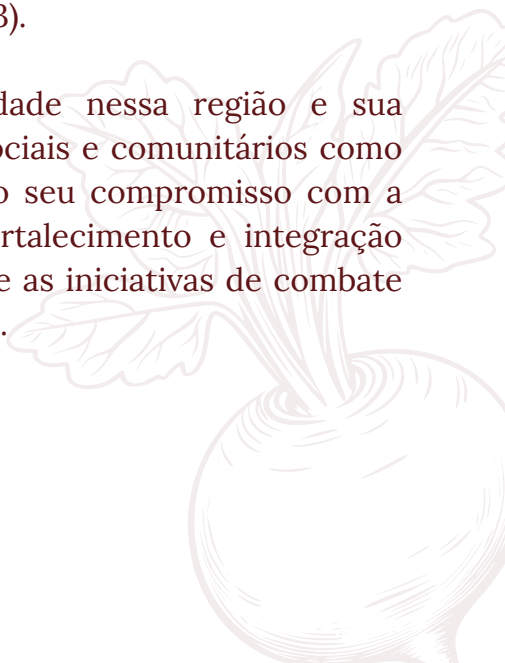
Professora do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa - campus Rio Paranaíba.

# Apresentação

Na Universidade Federal de Viçosa - Campus Rio Paranaíba existe, desde o ano de 2020, o projeto de extensão "UFV-CRP e Sesc Minas de mãos dadas contra o desperdício de alimentos e a fome". Coordenado por professoras do curso de Nutrição do campus Rio Paranaíba em parceria com o Sesc Minas por meio do Programa Mesa Brasil, ele visa combater o desperdício de alimentos e a fome e contribui para o crescimento profissional dos estudantes (UFV, 2021).

A cidade de Rio Paranaíba, onde está localizada a UFV-CRP, possui um grande destaque no agronegócio. Em 2023, o município ficou entre as 100 cidades mais ricas do agronegócio brasileiro. E um dos principais cultivos dessa região é da beterraba, que é favorecido pelo clima local (MAPA, 2023).

A presença da universidade nessa região e sua participação em projetos sociais e comunitários como o Mesa Brasil, demonstra o seu compromisso com a comunidade e ajuda no fortalecimento e integração entre os produtores locais e as iniciativas de combate ao desperdício de alimentos.





# Apresentação

O Brasil se encontra entre os 10 países que mais desperdiçam alimentos no mundo, com aproximadamente 35% da produção agrícola sendo descartada. Esse desperdício ocorre em todas as etapas da cadeia produtiva, desde a colheita até o consumidor final (NAÇÕES, 2024).

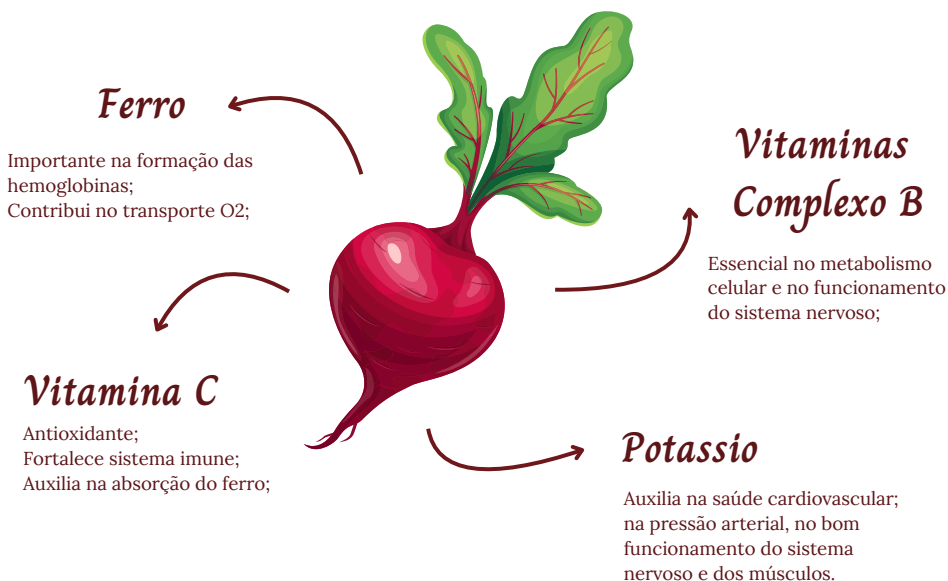
Diante desse contexto, o Programa Mesa Brasil surge como uma iniciativa que se destaca por sua abrangência e eficácia na coleta e distribuição de alimentos excedentes. Por meio de parcerias com supermercados, restaurantes, produtores rurais e indústrias alimentícias, o programa recebe alimentos que seriam descartados, pois perderam seu valor comercial devido a algum dano ou por não estarem no padrão comercial. Essa ação não apenas reduz o desperdício, mas também direciona esses alimentos para instituições sociais, visando alcançar um número de pessoas em situação de vulnerabilidade (SESC, 2024).

Em uma de suas ações na UFV CRP o projeto arrecadou quase sete mil quilos de alimentos beneficiando 19 instituições e entidades em cinco cidades da região. Entre as doações, a beterraba tem se destacado como um item frequente, agregando valor nutricional às refeições das instituições beneficiadas (UFV, 2021).

# Apresentação

A beterraba (*Beta vulgaris*) trata-se de uma hortaliça que possui compostos nutricionais e bioativos sendo rica em vitaminas e minerais. Pertencente à família das Quenopodiáceas, é comumente consumida em diversas partes do mundo e possui um destaque na sua coloração, que fornece a cor vermelho-arroxeadada, muito utilizada no mercado como um corante natural por meio do seu pigmento betalaína (PEREIRA, 2022).

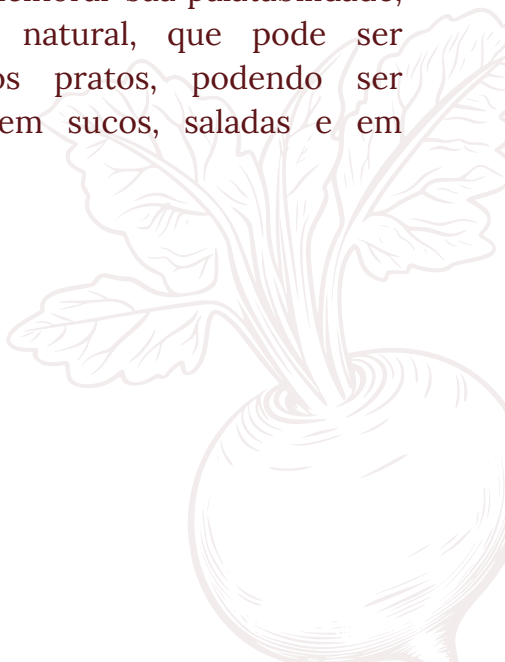
Além disso, a beterraba contém substâncias antioxidantes e nitratos, que desempenham um papel importante na produção de óxido nítrico no organismo. Esse composto promove a vasodilatação, melhorando a circulação sanguínea e contribuindo para a redução da pressão arterial (FRANCO, 2023).



# Apresentação

Apesar de sua riqueza em compostos nutricionais e bioativos, a escala comercial da beterraba é menor quando comparada a outras hortaliças populares, como cenoura, batata e tomate, e se dá principalmente pela sua raiz tuberosa, da qual apenas 10% é comercializada com as folhas e talos (parte aérea), que é mais rica em vitaminas e minerais em comparação com as raízes (LASTA, 2017).

Na hora do consumo é importante ressaltar seus aspectos sensoriais, como textura, cor e aroma, já que se trata de uma hortaliça de baixa aceitabilidade uma vez que como toda raiz libera um sabor residual terroso após sua ingestão. Na culinária ela possui grande versatilidade para melhorar sua palatabilidade, com o seu sabor doce natural, que pode ser acrescentado em diversos pratos, podendo ser consumida crua, cozida, em sucos, saladas e em sobremesas (BRASIL, 2015).

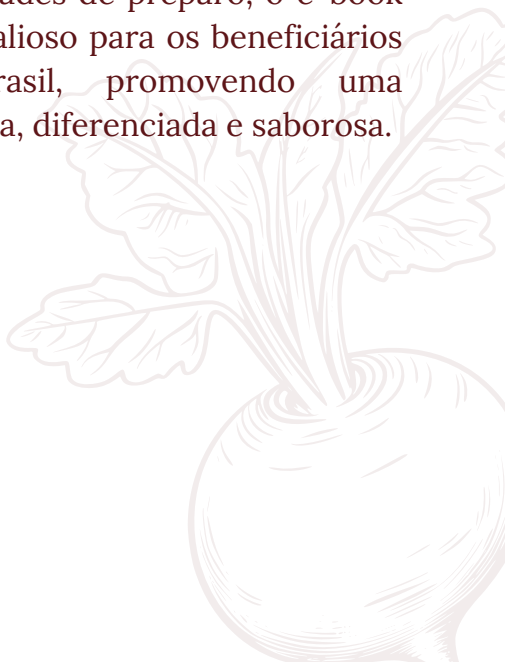


# Apresentação

Pensando nisso, este trabalho tem como objetivo a criação desse *e-book* de receitas à base de beterraba, que se trata do resultado final do Trabalho de Conclusão de Curso da aluna Lillian Marcia Chaves Araujo, graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa - Campus Rio Paranaíba-MG, orientado pela professora Virgínia Souza Santos.

Como proposta que os leitores possam aumentar o consumo dessa hortaliça, onde será apresentada a diversidade que a beterraba pode trazer para as mesas, enriquecendo o cardápio do dia a dia com cores e sabores diferentes dos habituais, bem como outras formas de preparo.

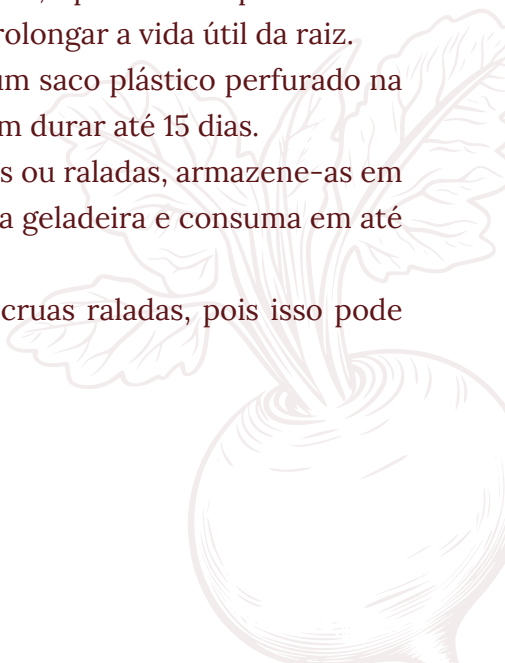
Ao trazer novas possibilidades de preparo, o *e-book* será também um recurso valioso para os beneficiários do Programa Mesa Brasil, promovendo uma alimentação mais equilibrada, diferenciada e saborosa.



## *Dica: Como escolher e armazenar Beterrabas*

A escolha correta e o armazenamento adequado da beterraba são essenciais para garantir frescor, sabor e qualidade nutricional

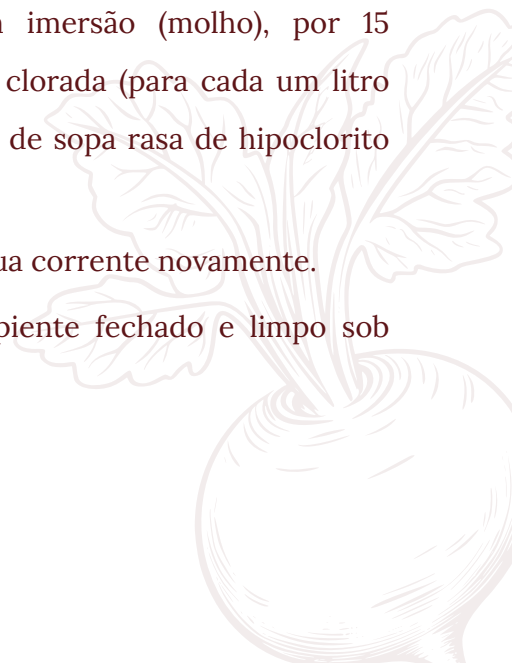
- Escolha beterrabas firmes, com casca lisa e sem rachaduras. A cor deve ser vibrante, indicando frescor.
- Prefira beterrabas de tamanho médio ou pequeno, pois tendem a ser mais macias e fáceis de cozinhar.
- Se possível, opte por beterrabas com folhas ainda presas. Folhas verdes e frescas são um indicativo de qualidade.
- Para armazenar se for obtida a beterraba com as folhas, tire-as, mas não descarte, pois elas podem ser consumidas. Isso ajuda a prolongar a vida útil da raiz.
- Guarde as beterrabas em um saco plástico perfurado na geladeira. Assim, elas podem durar até 15 dias.
- Se já estiverem descascadas ou raladas, armazene-as em um recipiente hermético na geladeira e consuma em até 3-4 dias.
- Evite congelar beterrabas cruas raladas, pois isso pode alterar o sabor e a textura.



## *Dica: Como fazer a higienização correta das frutas e hortaliças*

Antes de iniciar o preparo das receitas, é essencial garantir que todas as verduras, legumes e frutas estejam devidamente lavados e higienizados. Este é um passo fundamental para eliminar resíduos de terra, micro-organismos e possíveis contaminantes, assegurando a qualidade e a segurança dos alimentos que serão utilizados.

1. Remover as partes que não serão consumidas ou danificadas.
2. Lavar um a um em água corrente.
3. Deixar os alimentos em imersão (molho), por 15 minutos em uma solução clorada (para cada um litro de água diluir uma colher de sopa rasa de hipoclorito de sódio 2 a 2,5%).
4. Enxaguar um a um em água corrente novamente.
5. Secar e guardar em recipiente fechado e limpo sob refrigeração.

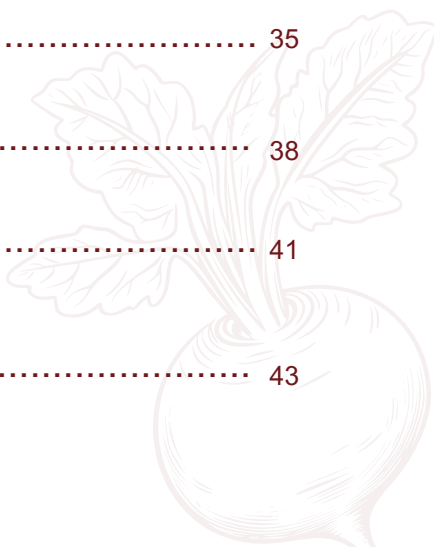






## SUMÁRIO

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| NHOQUE DE BETERRABA<br>AO MOLHO BECHAMMEL ..... | 14 |
| MACARRÃO DE BETERRABA .....                     | 17 |
| FAROFA DE BETERRABA .....                       | 20 |
| PÃO DE BETERRABA .....                          | 23 |
| TAPIOCA DE BETERRABA .....                      | 26 |
| PANQUECA DE BETERRABA .....                     | 29 |
| SALSICHA CASEIRA DE<br>BETERRABA .....          | 32 |
| BROWNIE DE BETERRABA .....                      | 35 |
| GELEIA DE BETERRABA<br>COM MIX DE FRUTAS .....  | 38 |
| BRIGADEIRO DE<br>BETERRABA .....                | 41 |
| REFERÊNCIAS .....                               | 43 |







# Nhoque de Beterraba ao Molho Bechamel

## Ingredientes

---

- 1 beterraba grande
- 4 batatas médias
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de queijo minas ralado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 gema de ovo
- Sal a gosto

Molho Bechamel: (Opcional)

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 500 ml leite
- Sal e noz-moscada moída a gosto

## Modo de Preparo

---

- Lave bem a beterraba e as batatas, embrulhe em papel-alumínio e leve ao forno médio para assar até que fiquem bem macias.
- Espere amornar, retire as cascas e passe a beterraba e as batatas em um espremedor, sem deixar grumos.
- Misture a manteiga, as gemas, o queijo minas e sal a gosto ao purê. Feito isso vá adicionando a farinha aos poucos, enquanto mistura, até dar ponto de enrolar.
- Modele em cordões a massa em uma superfície enfarinhada, e corte os nhoques.
- Em uma panela adicione 1,5 litro de água, quando começar a ferver coloque os nhoques aos poucos, e aguarde até subirem à superfície e deixe escorrer. Sirva com o molho.

Para o molho: (Opcional)

- Em uma panela em fogo médio, adicione a manteiga e deixe derreter, depois adicione a farinha, misturando até dissolver e dourar levemente.
- Tempere com sal e noz-moscada a gosto e acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre, até ferver e encorpar.
- Depois é servir o nhoque juntamente com o molho e saborear.

## Informação Nutricional

|                         | 100g | 95g | %VD* |
|-------------------------|------|-----|------|
| Valor energético (kcal) | 159  | 150 | 8    |
| Carboidratos totais (g) | 23   | 22  | 7    |
| Açúcares totais (g)     | 2    | 1,5 | 0    |
| Açúcares adicionais (g) | 0    | 0,0 | 0    |
| Proteínas (g)           | 4,9  | 4,6 | 9    |
| Gorduras totais (g)     | 5    | 4,8 | 7    |
| Gorduras saturadas (g)  | 2    | 1,8 | 2    |
| Gorduras trans (g)      | 0,3  | 0,3 | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 2,7  | 2,5 | 10   |
| Sódio (mg)              | 677  | 639 | 32   |
| Ácido Fólico (mcg)      | 59   | 55  | 14   |
| Vitamina C (mg)         | 6    | 5   | 5    |
| Cálcio (mg)             | 64   | 60  | 6    |
| Ferro (mg)              | 1    | 1   | 9    |
| Potássio (mg)           | 315  | 297 | 8    |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção

\*Informação Nutricional sem o molho\*



Rendimento: 5 porções

Porção: 252 g

Medida caseira: 5 colheres de sopa cheia







# Macarrão de Beterraba

## Ingredientes

---

- 2 beterrabas
- 250 g de macarrão
- 1 dente de alho descascado
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Ricota esfarelada a gosto para servir
- Cebolinha a gosto para servir

## Modo de Preparo

---

- Descasque e corte as beterrabas em pedaços menores, embrulhe -as em pedaços de papel alumínio e regue com um fio de azeite. Depois transfira para uma assadeira.
- Coloque as beterrabas para assar em um forno pré aquecido a 200°C, e deixe até que elas fiquem macias por aproximadamente 30 minutos. Para verificar o ponto das beterrabas é só fincar um garfo para conferir se elas estão macias
- Faltando em torno de 10 minutos para o tempo das beterrabas, leve ao fogo uma panela média com aproximadamente 2 litros de água em fogo alto.
- Assim que a água começar a ferver, adicione 1 colher de sopa de sal e o macarrão. Deixe cozinhar até ficar al dente.
- Retire do forno as beterrabas e coloque-as em um liquidificador, juntamente com o alho, o azeite e sal, e adicione uma xícara de água e bata até que fique um molho liso e homogêneo.
- Assim que o macarrão estiver cozido, escorra a água e transfira para uma tigela e adicione o molho de beterraba.
- Adicione a ricota e folhas de manjericão. Sirva-se.

## Informação Nutricional

|                         | 100g | 252g | %VD* |
|-------------------------|------|------|------|
| Valor energético (kcal) | 59   | 150  | 7    |
| Carboidratos totais (g) | 11   | 28   | 9    |
| Açúcares totais (g)     | 2    | 4    | 1    |
| Açúcares adicionais (g) | 0    | 0    | 0    |
| Proteínas (g)           | 3    | 7    | 14   |
| Gorduras totais (g)     | 1    | 1,4  | 2    |
| Gorduras saturadas (g)  | 0    | 1    | 1    |
| Gorduras trans (g)      | 0,0  | 0    | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 2    | 4    | 16   |
| Sódio (mg)              | 540  | 1361 | 68   |
| Ácido Fólico (mcg)      | 4    | 10   | 2    |
| Vitamina C (mg)         | 3    | 8    | 8    |
| Cálcio (mg)             | 20   | 49   | 5    |
| Ferro (mg)              | 1    | 2    | 15   |
| Potássio (mg)           | 142  | 357  | 10   |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



Rendimento: 5 porções

Porção: 252 g

Medida caseira: 1 prato fundo









# Farofa de Beterraba

## Ingredientes

---

- ½ cebola picada
- ½ beterraba ralada no ralo fino
- ½ talo de alho-poró picado
- ½ xícara de bacon picado
- Óleo para refogar
- 1 colher de chá de colorau
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- Cebolinha a gosto
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

---

- Descasque e rale a beterraba.
- Pique a cebola e o alho poró.
- Pique o bacon em cubos e em uma panela frite-os até que fiquem dourados.
- Em uma frigideira, adicione a margarina e refogue a cebola, a beterraba e o alho-poró.
- Adicione o bacon e temperos a gosto e misture bem.
- Inclua a farinha de mandioca gradualmente, mexendo bem e cozinhando para torrar levemente.
- Mexa bem, até incorporar tudo. Sirva-se.



## Informação Nutricional

|                         | 100g | 40g  | %VD* |
|-------------------------|------|------|------|
| Valor energético (kcal) | 379  | 150  | 8    |
| Carboidratos totais (g) | 28   | 11   | 4    |
| Açúcares totais (g)     | 1    | 0,5  | 0    |
| Açúcares adicionais (g) | 0    | 0,0  | 0    |
| Proteínas (g)           | 9,5  | 3,8  | 8    |
| Gorduras totais (g)     | 25   | 10,0 | 15   |
| Gorduras saturadas (g)  | 7    | 2,9  | 3    |
| Gorduras trans (g)      | 0,6  | 0,2  | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 4,1  | 1,6  | 6    |
| Sódio (mg)              | 276  | 109  | 5    |
| Ácido Fólico (mcg)      | 23   | 9    | 2    |
| Vitamina C (mg)         | 3    | 1    | 1    |
| Cálcio (mg)             | 32   | 13   | 1    |
| Ferro (mg)              | 1    | 0    | 2    |
| Potássio (mg)           | 248  | 98   | 3    |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



Rendimento: 9 porções

Porção: 40 g

Medida caseira: 4 colheres de  
sopa cheia









# Pão de Beterraba

## Ingredientes

---

- 1 beterraba crua
- 50 ml de água
- 1 ovo
- 15 gramas de fermento biológico
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 2 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo

## Modo de Preparo

---

- Descasque e pique a beterraba.
- Em um liquidificador adicione a água e a beterraba até formar um suco.
- Em uma vasilha adicione o ovo, o fermento biológico, a manteiga, o açúcar e o sal.
- Misture tudo até formar uma massa.
- Depois adicione a farinha de trigo e o suco de beterraba.
- Coloque a massa em uma bancada enfarinhada e sove a massa por aproximadamente 5 minutos.
- Modele o pão no formato desejado e coloque em uma forma, tampando com um pano de prato e deixe descansar por 30 minutos.
- Preaqueça o forno a 180°C e asse por cerca de 30 minutos.
- Está pronto para servir! Bom apetite.

## Informação Nutricional

|                         | 100g | 67g | %VD* |
|-------------------------|------|-----|------|
| Valor energético (kcal) | 224  | 150 | 8    |
| Carboidratos totais (g) | 39   | 26  | 9    |
| Açúcares totais (g)     | 4    | 2,8 | 1    |
| Açúcares adicionais (g) | 3    | 2,0 | 4    |
| Proteínas (g)           | 6,5  | 4,4 | 9    |
| Gorduras totais (g)     | 5    | 3,1 | 5    |
| Gorduras saturadas (g)  | 1    | 0,8 | 1    |
| Gorduras trans (g)      | 0,2  | 0,1 | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 2,2  | 1,5 | 6    |
| Sódio (mg)              | 53   | 36  | 2    |
| Ácido Fólico (mcg)      | 147  | 99  | 25   |
| Vitamina C (mg)         | 2    | 2   | 2    |
| Cálcio (mg)             | 15   | 10  | 1    |
| Ferro (mg)              | 3    | 2   | 14   |
| Potássio (mg)           | 181  | 122 | 3    |

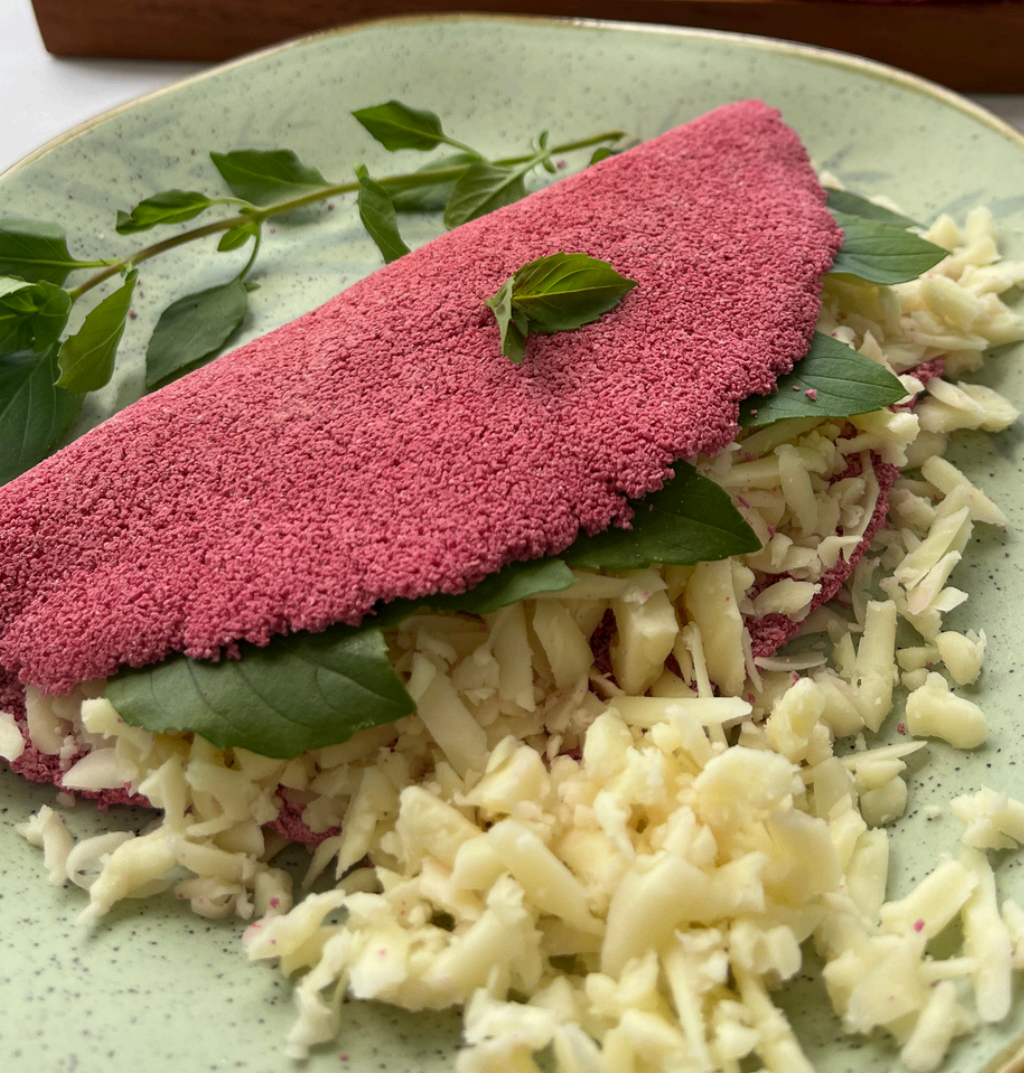
\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



Rendimento: 10 porções

Porção: 67 g

Medida caseira: 1 fatia grande







# Tapioca de Beterraba

## Ingredientes

---

- 2½ xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 beterraba
- 2 xícaras (chá) de água filtrada
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

---

- Descasque e corte a beterraba em pedaços. Transfira para o liquidificador e bata com a água até triturar bem.
- Passe o suco por uma peneira e pressione o bagaço com as costas de uma colher para extrair todo o líquido.
- Em uma tigela coloque o polvilho doce e cubra com o suco de beterraba coado.
- Misture com uma colher para dissolver o polvilho, cubra com filme e deixe de molho na geladeira por cerca de 8 horas.
- Com uma colher, quebre a massa em pedaços e passe por uma peneira - o resultado é uma farinha úmida, sedosa, que modela ao ser apertada. Tempere com sal a gosto.
- Para preparar as tapiocas, coloque uma frigideira antiaderente ao fogo médio.
- Abaix o fogo e peneire uma porção da farinha até formar uma camada uniforme sobre o fundo da frigideira. Deixe cozinhar por cerca de 30 segundos até começar a firmar.
- Coloque o recheio de sua preferência. Sirva a seguir.

## Informação Nutricional

|                         | 100g | 81g | %VD* |
|-------------------------|------|-----|------|
| Valor energético (kcal) | 184  | 150 | 8    |
| Carboidratos totais (g) | 46   | 37  | 12   |
| Açúcares totais (g)     | 1    | 0,7 | 0    |
| Açúcares adicionais (g) | 0    | 0,0 | 0    |
| Proteínas (g)           | 0,6  | 0,5 | 1    |
| Gorduras totais (g)     | 0    | 0,0 | 0    |
| Gorduras saturadas (g)  | 0    | 0,0 | 0    |
| Gorduras trans (g)      | 0,0  | 0,0 | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 0,7  | 0,6 | 2    |
| Sódio (mg)              | 258  | 210 | 10   |
| Ácido Fólico (mcg)      | 2    | 1   | 0    |
| Vitamina C (mg)         | 2    | 1   | 1    |
| Cálcio (mg)             | 18   | 14  | 1    |
| Ferro (mg)              | 0    | 0   | 2    |
| Potássio (mg)           | 86   | 70  | 2    |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



Rendimento: 10 porções

Porção: 81 g

Medida caseira: 1 unidade média





# Panqueca de Beterraba

## Ingredientes

---

- 2 ovos
- 1 beterraba média
- 1 pitada de sal
- 2 a 3 xícaras de chá de água
- 1 e 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- Óleo para fritar
- Frango desfiado e temperado a gosto

## Modo de Preparo

---

- Descasque e pique as beterrabas.
- Em um liquidificador, bata os ovos, a beterraba, o sal e a água até ficar homogêneo.
- Adicione a aveia e misture bem, depois vá adicionando a farinha de trigo aos poucos e batendo até dar o ponto.
- Em uma frigideira untada com óleo, frite a massa, uma concha por vez, virando para dourar dos dois lados.
- Recheie as panquecas a gosto, e enrole-as bem para fechar e está pronto.
- Agora é só servir! Bom apetite.

## Informação Nutricional

|                         | 100g | 33g | %VD* |
|-------------------------|------|-----|------|
| Valor energético (kcal) | 90   | 30  | 2    |
| Carboidratos totais (g) | 14   | 5   | 2    |
| Açúcares totais (g)     | 1    | 0,0 | 0    |
| Açúcares adicionais (g) | 0    | 0,0 | 0    |
| Proteínas (g)           | 4,0  | 1,3 | 3    |
| Gorduras totais (g)     | 2    | 0,6 | 1    |
| Gorduras saturadas (g)  | 0    | 0,1 | 0    |
| Gorduras trans (g)      | 0,0  | 0,0 | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 2,2  | 0,7 | 3    |
| Sódio (mg)              | 377  | 126 | 6    |
| Ácido Fólico (mcg)      | 32   | 11  | 3    |
| Vitamina C (mg)         | 2    | 1   | 1    |
| Cálcio (mg)             | 15   | 5   | 0    |
| Ferro (mg)              | 1    | 0   | 3    |
| Potássio (mg)           | 127  | 42  | 1    |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



Rendimento: 20 porções

Porção: 33 g

Medida caseira: 1 unidade média







# Salsicha caseira de Beterraba

## Ingredientes

---

- 1 cenoura grande
- 1 beterraba média
- 2 dentes de alho
- 500g de peito de frango
- Temperos a gosto

Dica: Use temperos como sal, páprica, colorau e açafrão para incrementar a sua receita!

## Modo de Preparo

---

- Descasque a beterraba e a cenoura e pique em pedaços menores.
- Em uma panela, cozinhe a cenoura, a beterraba e o alho no vapor, até ficarem macios.
- Pique o frango em cubos, depois coloque em um processador, junto com a beterraba, a cenoura e o alho.
- Adicione a páprica e o sal (ou colorau), e processe até ficar uma textura de massa.
- Pegue um pouco da massa e enrole em um pedaço de plástico filme, apertando bem para que fique no formato de uma salsicha.
- Coloque as salsichas enroladas no congelador até que estejam firmes, de preferência deixe de um dia para o outro.
- Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite, e deixe dourar de todos os lados.
- Depois de douradas, cozinhe as salsichas no molho de sua preferência por aproximadamente 10 minutos.
- Agora é só servir. Bom apetite.

## Informação Nutricional

|                         | 100g | 168g | %VD* |
|-------------------------|------|------|------|
| Valor energético (kcal) | 74   | 125  | 6    |
| Carboidratos totais (g) | 2    | 4    | 1    |
| Açúcares totais (g)     | 1    | 1,8  | 1    |
| Açúcares adicionais (g) | 0    | 0,0  | 0    |
| Proteínas (g)           | 13,2 | 22,2 | 44   |
| Gorduras totais (g)     | 1    | 2,2  | 3    |
| Gorduras saturadas (g)  | 0    | 0,8  | 1    |
| Gorduras trans (g)      | 0,1  | 0,2  | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 1,3  | 2,2  | 9    |
| Sódio (mg)              | 274  | 460  | 23   |
| Ácido Fólico (mcg)      | 7    | 12   | 3    |
| Vitamina C (mg)         | 3    | 5    | 5    |
| Cálcio (mg)             | 12   | 20   | 2    |
| Ferro (mg)              | 1    | 2    | 12   |
| Potássio (mg)           | 284  | 477  | 14   |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



Rendimento: 5 porções

Porção: 168 g

Medida caseira: 1 unidade







# Brownie de Beterraba

## Ingredientes

---

- 2 beterrabas pequenas
- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de Cacau em Pó
- Meia xícara (chá) de nozes picadas
- 1 colher (chá) de fermento em pó

## Modo de Preparo

---

- Descasque e pique as beterrabas.
- Em um liquidificador bata as beterrabas, a manteiga, o açúcar e os ovos.
- Despeje o líquido batido em uma vasilha e peneire a farinha de trigo e o cacau em pó.
- Acrescente as nozes, o chocolate e o fermento e misture.
- Unte uma forma com papel manteiga e despeje a mistura.
- Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por 25 minutos.
- Agora é só servir. Bom apetite!



## Informação Nutricional

|                         | 100g | 45g | %VD* |
|-------------------------|------|-----|------|
| Valor energético (kcal) | 204  | 91  | 5    |
| Carboidratos totais (g) | 27   | 12  | 4    |
| Açúcares totais (g)     | 14   | 6,1 | 2    |
| Açúcares adicionais (g) | 12   | 5,3 | 11   |
| Proteínas (g)           | 3,8  | 1,7 | 3    |
| Gorduras totais (g)     | 9    | 4,1 | 6    |
| Gorduras saturadas (g)  | 4    | 1,6 | 2    |
| Gorduras trans (g)      | 0,3  | 0,1 | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 2,8  | 1,2 | 5    |
| Sódio (mg)              | 78   | 35  | 2    |
| Ácido Fólico (mcg)      | 33   | 15  | 4    |
| Vitamina C (mg)         | 3    | 1   | 1    |
| Cálcio (mg)             | 29   | 13  | 1    |
| Ferro (mg)              | 1    | 1   | 4    |
| Potássio (mg)           | 208  | 93  | 3    |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



Rendimento: 30 porções

Porção: 45 g

Medida caseira: 1 unidade média





# Geleia de Beterraba com mix de frutas

## Ingredientes

---

- 1/2 maçã
- 1 beterraba média inteira
- 1 cacho médio de uvas
- 1 xícara de açúcar
- 1 limão

## Modo de Preparo

---

- Descasque e corte as beterrabas e a maçã em pedaços menores, pique as uvas e transfira para o liquidificador.
- Adicione o suco de limão, o açúcar e bata por 3 minutos ou até ficar homogêneo.
- Em uma panela despeje o líquido, leve ao fogo baixo e mexa até chegar em uma consistência parecida com a goiabada cremosa.
- Passe para um recipiente de vidro esterilizado, tampe, deixe esfriar e leve para a geladeira.
- Agora é só servir. Bom apetite.

## Informação Nutricional

|                         | 100g | 12g | %VD* |
|-------------------------|------|-----|------|
| Valor energético (kcal) | 245  | 30  | 2    |
| Carboidratos totais (g) | 59   | 7   | 2    |
| Açúcares totais (g)     | 57   | 7,0 | 2    |
| Açúcares adicionais (g) | 48   | 5,9 | 12   |
| Proteínas (g)           | 1,6  | 0,2 | 0    |
| Gorduras totais (g)     | 0    | 0,0 | 0    |
| Gorduras saturadas (g)  | 0    | 0,0 | 0    |
| Gorduras trans (g)      | 0,0  | 0,0 | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 2,6  | 0,3 | 1    |
| Sódio (mg)              | 7    | 1   | 0    |
| Ácido Fólico (mcg)      | 8    | 1   | 0    |
| Vitamina C (mg)         | 12   | 1   | 1    |
| Cálcio (mg)             | 21   | 3   | 0    |
| Ferro (mg)              | 0    | 0   | 0    |
| Potássio (mg)           | 292  | 36  | 1    |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



Rendimento: 25 porções

Porção: 12 g

Medida caseira: 1 colher de  
sopa rasa







# Brigadeiro de Beterraba

## Ingredientes

---

- 1 Caixinha de leite condensado
- 1 Caixinha de creme de leite
- 1 Unidade de beterraba
- 2 Colheres de sopa de cacau em pó
- 1 Colher de sopa cheia de margarina

## Modo de Preparo

---

- Descasque e corte a beterraba em pedaços menores e bata no liquidificador.
- Em uma panela em fogo médio, adicione o leite condensado, a margarina e o cacau. Misture bem.
- Adicione a beterraba batida e vá adicionando aos poucos o creme de leite, até começar a ferver.
- Espere aparecer o fundo da panela e está pronto seu brigadeiro.
- Espere esfriar e é só enrolar como preferir.
- Bom apetite.

## Informação Nutricional

|                         | 100g | 34g  | %VD* |
|-------------------------|------|------|------|
| Valor energético (kcal) | 371  | 125  | 6    |
| Carboidratos totais (g) | 50   | 17   | 6    |
| Açúcares totais (g)     | 48   | 16,2 | 5    |
| Açúcares adicionais (g) | 0    | 0,0  | 0    |
| Proteínas (g)           | 9,0  | 3,0  | 6    |
| Gorduras totais (g)     | 15   | 5,0  | 8    |
| Gorduras saturadas (g)  | 8    | 2,9  | 3    |
| Gorduras trans (g)      | 0,6  | 0,2  | 0    |
| Fibra alimentar (g)     | 2,8  | 0,9  | 4    |
| Sódio (mg)              | 154  | 52   | 3    |
| Ácido Fólico (mcg)      | 15   | 5    | 1    |
| Vitamina C (mg)         | 5    | 2    | 2    |
| Cálcio (mg)             | 247  | 83   | 8    |
| Ferro (mg)              | 50   | 17   | 120  |
| Potássio (mg)           | 508  | 171  | 5    |

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



Rendimento: 20 porções

Porção: 34 g

Medida caseira: 1 unidade grande



# Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentos regionais brasileiros**. Brasília, Editora Brasil Ltda, 2015, 2º Edição. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos\\_regionais\\_brasileiros\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf)>.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Instrução Normativa nº 75, de 08 de outubro de 2020**. Disponível em: <[https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/IN+75\\_2020\\_.pdf/7d74fe2d-e187-4136-9fa2-36a8dcfc0f8f](https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/IN+75_2020_.pdf/7d74fe2d-e187-4136-9fa2-36a8dcfc0f8f)>. Acesso em: 19 fev. 2024.

FRANCO, R. J. S. **Suco de Beterraba Pode Ser um Ingrediente Dietético para Proteger o Endotélio Vascular**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 120, n. 1, jan. 2023.

LASTA, H. **Potencial antioxidante dos extratos dos resíduos de beterraba vermelha (beta vulgaris l.) obtidos a alta e a baixa pressão**. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/182887/349727.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=As%20folhas%20e%20talos%20da>>. Acesso em: 8 fev. 2024.

Ministério da Agricultura e Pecuária (MAPA). **Mapa divulga os 100 municípios mais ricos do agronegócio em 2023**. Disponível em: <<https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/noticias/mapa-divulga-os-100-municipios-mais-ricos-do-agronegocio-em-2023/os-100-municipios.pdf/view>>. Acesso em: 17 fev. 2025.



# Referências

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA E PECUÁRIA (MAPA). **Perdas e Desperdício de Alimentos**. Disponível em: <<https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/sustentabilidade/perdas-e-desperdicio-de-alimentos>>. Acesso em: 17 fev. 2025.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Índice de Desperdício de Alimentos 2024**. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/264460-%C3%ADndice-de-desperd%C3%ADcio-de-alimentos-2024>>. Acesso em: 17 fev. 2025.

PEREIRA, T.R. de Castro. Propriedades funcionais e tecnológicas da beterraba: um levantamento bibliográfico. The Journal of Engineering and Exact Sciences, v. 8, n. 9, p. 14901-01a, 18 nov. 2022.

TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Disponível em: <[https://tbca.net.br/base-dados/composicao\\_alimentos.php](https://tbca.net.br/base-dados/composicao_alimentos.php)>.

SESC. Muito prazer, somos o Sesc Mesa Brasil. Mesa Brasil, 2024. Disponível em: <<https://mesabrasil.sescmg.com.br/conhecer/>>. Acesso em: 5 fev. 2024.

UFV. Projeto de Extensão arrecada quase sete mil quilos de alimentos para instituições de Rio Parnaíba e região. Rio Parnaíba, 2021. Disponível em: <<https://www2.dti.ufv.br/noticias/scripts/exibeNoticiaMulti.php?codNot=35999>>. Acesso em: 19 fev. 2024.



# UFV

Campus Rio Paranaíba

