

INGREDIENTES DO BOLO

- 3 beterrabas pequenas com casca
- 2 ovos
- 75 ml de suco de limão
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 1½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO DO BOLO

- No liquidificador, bater a beterraba, os ovos, o suco de limão e o óleo. Reservar.
- 2. Em uma tigela, peneirar a farinha e misturar o açúcar e o fermento.
- 3. Juntar a beterraba batida com os secos e misturar bem.
- 4. Dispor em formas de cupcake ou em uma forma com furo no meio e assar em forno preaquecido a 180 graus por cerca de 25 minutos ou até o palito sair limpo.

INGREDIENTES DA COBERTURA

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de manteiga ou margarina

MODO DE PREPARO DA COBERTURA

- 1. Misturar o leite condensado, o achocolatado, a margarina ou manteiga em uma panela em fogo baixo.
- 2. Desligar a panela, adicionar o creme de leite e mexer bem até formar uma mistura homogênea.





- 100g de manteiga
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- 2 ramos de folha e talos de beterraba picados
- 250g de farinha de mandioca torrada
- · Sal a gosto

- 1. Higienize as folhas e talos conforme passo a passo descrito na Página 11.
- 2.Em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue o alho e a cebola.
- 3. Adicionar as folhas e refogar junto com o alho e cebola.
- 4. Acrescentar a farinha aos poucos.
- 5. Temperar com o sal.





- 1/2 cenoura média picada com cascas
- 1/2 beterraba com casca fatiada
- 250 ml de suco de Laranja ou água gelada;

- 1. Higienize a beterraba e a cenoura conforme o passo a passo descrito na Página 11.
- 2. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo.
- 3. Acrescente cubos de gelo e beba em seguida sem coar.
- 4.Se preferir, coe o suco e adoce com mel.





Vinagrete com talos de beterraba

INGREDIENTES

- Talos de 6 beterrabas
- 2 tomates picados
- · Salsinha picada a gosto
- · Cebolinha picada
- 1 cebola pequena picada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de pimentão amarelo
- sal a gosto

- 1. Higienize os talos e os tomate conforme o passo a passo descrito na página 11.
- Misture bem todos os ingredientes.





06 caldo de talos e folhas de beterraba

INGREDIENTES

- 1 calabresa picada em cubinhos
- 1 cebola picada
- · 2 dentes de alho
- 1 xícara de talos e folhas de beterraba picados
- 1 kg de batata cozida a ponto de purê
- 2 xícaras da água do cozimento das batatas
- · Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de cebolinha picada

- 1. Fritar os cubinhos de calabresa, adicionando cebola e alho para refogar.
- 2. Adicionar os talos e folhas da beterraba picados e refogue por cerca de 2 minutos.
- 3. Bata as batatas no liquidificador com a água do cozimento.
- 4. Bata as batatas no liquidificador com a água do cozimento.
- 5. Adicione as batatas batidas no refogado e ajuste o sal.
- 6. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até engrossar, mexendo sempre.
- 7. Desligue o fogo e acrescente a cebolinha picada.





Salada com folhas de beterraba

INGREDIENTES

- 1 rama de folhas de beterraba cortada em fatias finas
- Cenoura ralada
- · laranja cortada em rodelas
- · Maçã verde cortada em meia-lua
- 1 tomate pequeno cortado em fatias

- Higienize todas frutas e legumes conforme o passo a passo descrito na Página 11.
- 2. Misture os ingredientes e tempere como preferir.





- 1 cebola
- · Folhas de salsinha picada
- Talos de cebolinha picada
- Sal
- 2 ovos
- 2 e 1/2 xícaras de casca de beterrabas
- · 2 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de sobremesa de leite
- 1 xícara de farinha de trigo

- 1. Cozinhe as casca em pouca água.
- 2. Triture as casca com a cebola, a cebolinha e a salsinha.
- 3. Refogue a mistura na margarina por 2 minutos.
- 4. Adicione as gemas, a farinha de trigo, o leite e o sal, mexendo sempre.
- 5. Adicione as claras batidas de neve e misture delicadamente.
- 6. Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos ou até dourar.





Bolinho de folha de beterraba

INGREDIENTES

- 1 xícara Folhas de beterraba picadas
- 2 ovos
- 5 colher de sopa farinha de trigo
- 2 colher de sopa água
- ¼ unidade de cebola picada
- · Sal à gosto

- 1. Bater bem os ovos
- 2. misturar os ovos e os outros ingredientes
- 3. Assar os bolinhos em forno médio (200°C) por aproximadamente 30 minutos.





- 1 colher (sopa) de óleo de canola
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho picados
- 5 beterrabas pequenas
- 1 pedaço de gengibre (aproximadamente 2 cm) descascado e picado
- · Sal a gosto
- 11/2 litro de água
- · 2 colheres (sopa) de salsa picada

- Numa panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
- 2. Acrescente a beterraba e o gengibre e tempere com sal.
- Junte a água, feche a panela e deixe a mistura cozinhar por aproximadamente 20 minutos.
- 4. Apague o fogo, deixe acabar a pressão e bata tudo no liquidificador.
- Reaqueça a sopa antes de servi-la e acrescente salsa picada a cada prato.





11 Molho de betervaba e cenoura

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 cenouras
- 1 beterraba
- · ½ cebola
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 1 folha de louro
- 3 xícaras de água
- Sal e pimenta do reino
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã

- 1. Corte a cenoura, a beterraba e a cebola em pedaços médios.
- 2. Aqueça uma panela grande e refogue a cebola no óleo, até começar a dourar. Junte o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
- 3. Junte a cenoura, a beterraba, o orégano e a folha de louro e refogue bem. Acrescente a água, abaixe o fogo e cozinhe por uns 30 minutos, ou até que os legumes fiquem macios.
- 4. Tempere com sal, pimenta do reino e noz moscada. Retire do fogo, espere alguns minutos e bata no liquidificador com cuidado por causa do vapor.
- 5. Junte o vinagre e bata novamente até que todos os ingredientes estejam incorporados.





PASSO A PASSO

- Selecionar os vegetais retirando as partes deterioradas (se houver);
- 2. Lavar em água corrente;
- Deixar de molho por 15 minutos em solução clorada (diluição de água sanitária ou hipoclorito);
- 4. Enxaguar em água corrente;
- 5. Deixar os alimentos secar naturalmente;
- Fazer o corte dos alimentos com os utensílios bem lavados e utilizar luvas nas mãos.

DILUIÇÃO DA ÁGUA SANITÁRIA

- Verificar no rótulo da embalagem se o produto é permitido para uso em alimentos.
- Para pequeno volume: 10 ml (1 colher de sopa rasa) de água sanitária para uso geral a 2,0 - 2,5% em 1 litro de água potável.
- Para grande volume: 100ml (1/2 xícara) de água sanitária para uso geral a 2,0 - 2,5% em 10 litros de água potável.

DILUIÇÃO DO HIPOCLORITO

- Se a concentração do hipoclorito for de 2 a 2,5%: 10 ml (1 colher de sopa rasa) diluída em 1 litro de água potável
- Se a concentração de hipoclorito for de 1%: 20 ml (2 colheres de sopa rasa) diluídas em 1 litro de água potável.



Bolo de beterraba. Tastemade. Disponível em: < https://www.tastemade.com.br/videos/bolo-de-beterraba>. Acesso em 21 de Março de 2022.

Farofa de folha de beterraba. Comidas e Receitas. Disponível em: <comidaereceitas.com.br/salgados/farofa-de-folha-de-beterraba.html>
.Acesso em 21 de Março de 2022.

Suco de Beterraba e Cenoura. Tudo Gostoso. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/193544-suco-de-beterraba-e-cenoura.html> Acesso em 21 de Março de 2022.

Suflê de casca de Beterraba. Receitas do Chef. Disponível em: <receitasdochef.com/receitas/sufle-de-casca-de-beterraba>. Acesso em 21 de Março de 2022.

Bolinho de folha de beterraba. Blog Gebana. Disponível em: https://blog.gebana.com.br/receitas/bolinho-de-folha-de-beterraba/>. Acesso em 21 de Março de 2022.

Sopa de Beterraba com gengibre. Ana Maria Brogui. Disponível em: https://www.anamariabrogui.com.br/receita/sopa-de-beterraba-com-gengibre-73775. Acesso em 21 de Março de 2022.

Molho de beterraba e cenoura. Santo Legume. Disponível em: <santolegume.com.br/molho-vermelho-de-beterraba-e-cenoura/> . Acesso em 21 de Março de 2022.

Receita de Vinagrete de talos de beterraba. Comidas e Receitas. Disponível em https://www.comidaereceitas.com.br/salgados/vinagrete-de-talos-de-beterraba.html. Acesso em 21 de Março de 2022

ANVISA. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - PORTARIA N° 2619, DE 06 DE DEZEMBRO DE 2011

