

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 220/ 18 a 22 de abril de 2022

Beterraba

A **beterraba** é um tubérculo bastante nutritivo e com muitos benefícios. É uma planta típica de climas temperados, originária da Europa e do norte de África. Embora existam vários tipos de beterraba, os mais conhecidos são: a **beterraba branca**, cultivada em países frios para a extração do açúcar e a **beterraba vermelha**, utilizada na alimentação – e é esta que vamos explorar na dica desta semana. **A cor vermelha intensa deste vegetal é resultante da combinação de dois tipos de pigmentos: betacianina e betaxanatina.**

Composição

A beterraba é composta por aproximadamente **87% de água**, **8% de hidratos de carbono** e **2% de fibra**. Contém **vitaminas** e **minerais** essenciais ao organismo como por exemplo, **vitamina B9**, **vitamina C**, **potássio**, **magnésio**, **ferro** e **cálcio**.

Escolher

Deve escolher beterrabas com tamanho médio e de cor intensa. A sua casca deve ser lisa e as folhas não devem ter manchas ou indícios de sujidade.

Conservar

A beterraba deve se conservada no frigorífico, até 3 dias, num recipiente fechado.

Saborear

A beterraba é um alimento bastante versátil e pode ser ingerida crua, grelhada, cozida ou assada. É utilizada para confeccionar sopas, sumos e batidos, saladas e até sobremesas.

Deixamos-lhe uma sugestão de sobremesa deliciosa: **Bolo de Beterraba**

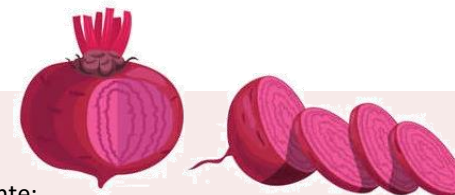
INGREDIENTES

200gr de farinha de aveia | 380gr de beterraba | 2 bananas maduras
300ml de água morna | 1 ovo | 1 colher de sopa de azeite | 1 colher de café de fermento em pó | 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus;
2. Coloque a farinha de aveia num recipiente;
3. Triture as beterrabas num processador e junta-as à farinha de aveia;
4. Esmague ou triture as bananas maduras e junte-as ao preparado anterior;
5. De seguida, junte a água morna aos poucos e misture até envolver bem;
6. Entretanto, junte o ovo, o azeite, o fermento e o bicarbonato de sódio e envolva até obter uma mistura homogénea;
7. Coloque o preparado numa forma de silicone e leve ao forno durante aproximadamente 30 a 45 minutos.



Fontes:

<https://www.celeiro.pt/cuide-de-si/temas-de-saude/beterraba> | <https://www.pingodoce.pt/receitas/salada-de-beterraba-com-milho-e-frango-assado/> | <https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca-ideal> | <https://www.medis.pt/mais-medis/dieta-e-nutricao/beneficios-da-beterraba-para-a-sua-saude/> | <https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/beterraba.htm> | <https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/beterraba.htm> | <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/beterraba> | <https://www.vidaativa.pt/bolo-de-beterraba/>

Fontes imagens:

<https://br.vexels.com/png-svg/previsualizar/177281/beterraba-beterraba-plana> | <https://www.vidaativa.pt/bolo-de-beterraba/> | <https://pt.123rf.com/clipart-vetores/beterraba.html>

Porto.