



INSTITUTO PARANAENSE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL
Departamento de Nutrição e Alimentação



NOTA TÉCNICA Nº 031/2023

*Utilização da beterraba nas
preparações da Alimentação
Escolar.*

A beterraba é um alimento versátil, rico em nutrientes e de grande valor para a saúde, sendo uma excelente opção para enriquecer os cardápios dos escolares. Assim, foi elaborado nota técnica para auxiliar a inclusão da beterraba na alimentação escolar.

Nutrientes essenciais: A beterraba é uma excelente fonte de vitaminas, minerais e fibras. Ela contém vitamina C, ácido fólico, ferro, potássio e antioxidantes, todos essenciais para o crescimento, desenvolvimento e saúde dos adolescentes.

Melhoria da Saúde Cardiovascular: O consumo regular de beterraba pode ajudar a reduzir a pressão arterial, deste modo promovendo a saúde cardiovascular.

Estímulo ao Sistema Imunológico: A vitamina C presente na beterraba é fundamental para fortalecer o sistema imunológico.

Digestão Saudável: A beterraba é rica em fibras, o que auxilia na manutenção de uma digestão saudável e no controle de peso.

Melhora da Aprendizagem: A alimentação rica em nutrientes pode impactar positivamente o desempenho cognitivo e a concentração dos estudantes.

Formas de utilizar a beterraba

Incorporação no Preparo do Feijão: Uma técnica simples e eficaz de incluir a beterraba na alimentação escolar é incorporá-la no preparo do feijão. A beterraba cozida e picada pode ser adicionada ao feijão durante o cozimento, conferindo cor, sabor e nutrientes adicionais a esse prato tradicional e nutritivo.

Ralado: A beterraba ralada pode ser utilizada em saladas, sanduíches e até mesmo como acompanhamento para pratos quentes. Ela adiciona uma textura crocante e um sabor adocicado às preparações.

Enriquecimento de Molho de Carne e preparações quentes: A beterraba também pode ser usada para enriquecer molhos de carne, proporcionando uma cor vibrante e um toque de doçura natural. Ela pode ser ralada finamente e incorporada ao molho de tomate, por exemplo.

Receitas com Beterraba

FEIJÃO COM BETERRABA

INGREDIENTES

- Feijão disponível na escola
- Água para cobrir os grãos

MODO DE PREPARO:



Coloque o feijão numa peneira e lave sob água corrente. Transfira os grãos para uma tigela e cubra com a água - se algum boiar, descarte. Cubra a tigela com um prato e deixe o feijão de molho por 12 horas. Troque a água uma vez neste período - o remolho diminui o tempo de cozimento e elimina as substâncias que deixam o feijão indigesto.

PARA COZINHAR - INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de água
- 2 beterrabas
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 folhas de louro
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO:

Escorra o feijão e descarte a água do remolho. Transfira os grãos para a panela de pressão, cubra com a água e junte as folhas de louro. Descasque e corte a beterraba ao meio, no sentido do comprimento; corte cada metade em 4 gomos e junte ao feijão. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

Enquanto o feijão cozinha, descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Passados os 10 minutos, desligue o fogo e, importante: espere toda a pressão sair e a panela parar de apitar antes de abrir a tampa. Leve uma frigideira ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar. Adicione o alho e mexa por mais 1 minuto para perfumar. Acrescente 2 conchas do feijão cozido, com um pouco do caldo, misture e amasse os grãos com a espátula - esse purê ajuda a engrossar o caldo.

Volte o refogado com o feijão amassado para a panela e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por mais 10 minutos ou até o caldo engrossar - o tempo pode variar de acordo com a consistência desejada, mais ralo ou mais cremoso. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e sirva a seguir.

RENDIMENTO: 4 porções (modificar a quantidade dos ingredientes de acordo com a necessidade dos alunos).

MOLHO VERMELHO COM BETERRABA

INGREDIENTES:

- 1 kg de tomates maduros;
- 1 cebola média;
- 1 beterraba;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de chá de alho e cebola triturados;
- Manjericão a gosto;
- Coentro a gosto (opcional);
- Cebolinha a gosto.



MODO DE PREPARO:

Pique todos os ingredientes, menos o manjericão, o coentro e a cebolinha. Coloque na panela de pressão, tampe e cozinhe por 10 minutos. Abra a panela e transfira tudo para o liquidificador. Bata até obter um creme liso. Em uma panela coloque a misturinha de alho e cebola triturados. Despeje o molho do liquidificador em cima. Ferva por 3 minutos. Finalize com manjericão, coentro e cebolinha.

RENDIMENTO: 2 porções (modificar a quantidade dos ingredientes de acordo com a necessidade dos alunos).

MASSA DE PANQUECA DE BETERRABA

INGREDIENTES:

- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 4 xícaras de leite;
- 1 beterraba;
- 4 ovos;
- sal a gosto.



MODO DE PREPARO:

Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata até ficar uma massa bem uniforme. Coloque na frigideira uma colher de óleo e despeje uma concha de massa. Doure levemente dos dois lados e, depois disso, é só rechear como você preferir, com frango, queijo, carne etc.

RENDIMENTO: 32 porções (modificar a quantidade dos ingredientes de acordo com a necessidade dos alunos).

BOLO DE BETERRABA

INGREDIENTES:





INSTITUTO PARANAENSE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL

Departamento de Nutrição e Alimentação



- 2 beterrabas médias;
- 3 ovos;
- ¼ xícara de chá de óleo;
- ¼ xícara de chá de suco de limão;
- 1 e ½ xícara de chá de açúcar;
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo;
- ½ colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO:

Corte as beterrabas em cubos médios e, em um liquidificador, bata as beterrabas, os ovos, o óleo e o suco de limão até atingir a homogeneidade. Acrescente o açúcar e bata novamente. Transfira o conteúdo do liquidificador para uma tigela; aos poucos, acrescente a farinha e, mistura a massa até que fique homogênea. Em seguida, adicione o fermento e misture com cuidado. Coloque a massa em uma forma untada e asse o bolo em forno pré-aquecido a 180° graus por 30 a 35 minutos.

RENDIMENTO: 15 porções (modificar a quantidade dos ingredientes de acordo com a necessidade dos alunos).

Curitiba, 19 de setembro de 2023.

Equipe Técnica de Nutricionistas