

Salada de Beterraba Assada!!



Salada de Beterrabas Assadas!

De sabor adocicado, a beterraba é uma raiz que possui alta contração de carboidratos e alto valor nutricional. E ainda tem uma cor maravilhosa que é resultado de uma substância chamada betalaína, que é um antioxidante natural e previne o envelhecimento celular e reduz alguns tipos de câncer. A raiz é rica em vitamina A, B e C, essenciais para um bom funcionamento do nosso organismo.

Além de ser uma raiz poderosa em valores nutricionais, a beterraba é uma delícia, e pode ser consumida crua ou cozida de várias maneiras.

E aqui segue a receita de uma salada de beterraba assada no forno. Fica uma delícia, pois os sabores e nutrientes não se perdem como quando cozidas em água...é outro sabor e mais saúde!

Ingredientes:

4 beterrabas médias

Papel alumínio

1 cebola roxa cortada em meias rodelas

Folhas de tomilho limão

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

3 colheres de sopa de Azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de Fazer:

Lavar bem as beterrabas conservando a casca e embrulhe-as uma ao lado da outra no papel alumínio com o lado brilhante para dentro e feche bem, formando um saco. Coloque numa fôrma e leve para assar no forno a 200°C por aproximadamente 1 hora ou até elas estarem amolecidas. Retire do forno e espere esfriar para descascar e cortar em cubos, colocando-as numa travessa. Tempere com a cebola roxa, o tomilho limão, o vinagre balsâmico, azeite, o sal e pimenta. Simples assim!!