

## **Gastronomia Responsável - Risoto de Beterraba com Queijo Coalho e Laranja**

**Categories :** [Gastronomia Responsável](#)

A betalaína, pigmento que dá cor à beterraba, está associada à diminuição do risco de câncer de pele, de fígado e de pulmão.

**Autor:** Adriana Cristina Krainski

**Categoria:** Prato Principal

**Princípios:** **Dica:** O melhor é comprar beterrabas com folhas e de tamanho pequeno ou médio. São mais saborosas e macias, além de se conservarem por mais tempo.