

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.