

## FOLHAS DE BETERRABA REFOGADAS

### Ingredientes

- ✓ Folhas de beterraba
- ✓ Óleo
- ✓ Cebola
- ✓ Alho
- ✓ Sal
- ✓ Pimenta-do-reino

### Preparo

- ✓ Lavar, cortar e cozinhar as folhas de beterraba em um pouco de água fervente.
- ✓ Depois de cozidas desprezar a água de cocção\* e reservar.
- ✓ Dourar a cebola e o alho no óleo, acrescentar as folhas de beterraba cozidas juntamente com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
- ✓ Servir em seguida.

**(\*) Observação:** o caldo de cocção da beterraba deve ser desprezado pois contém grande quantidade de nitratos que podem ser prejudiciais a saúde, quando ingeridos em excesso.