A ingesta insuficiente de ferro é um dos fatores de risco para a anemia o suco de beterraba é fonte rica em ferro, pois tem poder construtor dos glóbulos vermelhos e das plaquetas sanguíneas, além de ser eficiente transportador de oxigênio, A laranja, tanto a fruta quanto o suco devem ser introduzidos na dieta do anêmico, ou mesmo na prevenção da anemia pelo seu alto nível de vitamina C. Objetivo deste trabalho foi desenvolver uma receita com uso de talos de tubérculos e frutas calculando a ficha técnica e avaliar o valor energético, com a quantidade de ferro e vitamina C, como agente facilitador da absorção do ferro não heme a cada porção. Este trabalho foi desenvolvido no laboratório de Nutrição e Dietética/URCAMP durante a disciplina de Técnica Dietética II no mês de junho de 2016. Foi elaborada uma receita com talos de beterraba, cenoura e laranja. Como resultado final, observou-se que o produto desenvolvido obteve grande aceitação entre os acadêmicos, quanto à aparência, sabor e valor nutritivo. Conclui-se que o suco possui grande valor nutritivo, pois uma porção de 100 ml possui 11,81 mg de ferro de origem vegetal ( ferro não heme) associada a vitamina C (acido ascórbico) , tornando-se uma excelente fonte de desses nutrientes no combate à anemia.

**Palavras-chave:** minerais; anemia; nutrição.