PANC NAS RECEITAS DA VOVÓ

Thalita Cristina Chagas de Camargos
Maria Célia de Camargos
Martha Elisa Ferreira de Almeida
Francielly Cristina Rodrigues

Copyright © 2023 – Todos os direitos reservados.
Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil.
Conforme determinação legal, essa obra não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

C1409p Camargos, Thalita Cristina Chagas de; Camargos Maria Célia de; Martha Elisa Ferreira de; Rodrigues, Francielly Cristina.

Panc nas Receitas da Vovó / Thalita Cristina Chagas de Camargos, Maria Célia de Camargos, Martha Elisa Ferreira de Almeida, Francielly Cristina Rodrigues. São Carlos, SP: Editora Scienza, 2023.

200p.; il. color
ISBN – 978-65-5668-119-1
DOI – http://dx.doi.org/10.26626/9786556681191.2023B0001

1. Nutrição. 2. Alimentação. 3. Saúde. 4. Dieta. 5. Alimentação saudável. I. Autores. II. Título.

CDD 613
saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde

Elaborado por Editora Scienza
Índice para catálogo sistemático:
1. Saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde. 613

EDITORA SCIENZA

Rua Juca Sabino, 21 – São Carlos, SP
(16) 9 9285-3689
www.editorascienza.com.br | gustavo@editorascienza.com

Esta obra utiliza avatares e algumas imagens disponíveis na Plataforma Canva.

APRESENTAÇÃO

Maria Célia de Camargos nasceu em 05/10/1945 no município de São Gotardo, Minas Gerais, Brasil. Ela começou a trabalhar aos 8 anos, colhendo café nas fazendas com seu pai e sua madrasta. Aos 9 anos iniciou o trabalho como doméstica, onde lavava louças e arrumava a casa. Aos 10 ela fez sua primeira comida com a filha de sua madrasta, que foi macarronada (macarrão com molho de tomate e queijo). Com 12 anos ela trabalhava na residência de seus patrões, e preparava alimentos como arroz, feijão, macarrão e carnes, além de arrumar a casa e passar as roupas. Também preparava alimentos em sua casa como café, bolos, biscoitos, arroz, feijão, carnes e hortaliças, para seus irmãos, pai e a madrasta.

Trabalhou até os 18 anos como doméstica e cuidava das crianças. Trabalhava para ajudar em casa, pois sua família tinha uma condição de vida muito precária Em alguns de seus empregos, a comida que lhes ofereciam eram os restos que sobravam nos pratos. Ela estudou até o 4o ano do Ensino Fundamental, pois teve que trabalhar desde a infância.

Ela se casou aos 18 anos e teve 6 filhos. Depois do casamento mudou-se para a zona rural, onde reside até os dias atuais. Na fazenda, ela aprendeu inúmeras preparações, como queijos, requeijão, pamonha, angu e mingau de milho, doces (ex: leite, pé-de-moleque, goiaba, manga, laranja-da-terra, bata-doce e limão), palmito de macaúba com frango, conservas (ex: batatinha, chuchu, jiló, cenoura, pepino e broto-de-bambu), biscoito de polvilho, pão de queijo, roscas (ex: tradicional e de leite condensado), bolacha de rapadura, paçoca no pilão de carne seca e de amendoim, mandiopan (chips de mandioca). Também aprendeu "arrumar" porco, fazer linguiças, carnes secas sob a fornalha, carnes recheadas e de lata (ex: carne cozida e conservada na gordura de porco). Aprendeu o ponto correto de rapaduras e outros doces, bem como o preparo da farinha de mandioca e polvilho.

Algumas de suas preparações deram certo, já outras não alcançaram o ponto desejado, como o requeijão que em algumas vezes não obteve cremosidade, o biscoito de polvilho que ficou com excesso de óleo e as roscas que não obtiveram a fermentação correta. A mesma afirmou ser uma pessoa insistente, pois realizava a receita até dar certo, e que tudo serviu como experiência e aprendizado. Ela sempre cozinhou na fornalha e ama cozinhar, sabe fazer praticamente de tudo, e isto é uma terapia para ela. Além disso, ela adora plantar, pois tem dois jardins, uma horta e várias árvores frutíferas.

Ela sabe o que é PANC, e possui algumas em sua horta. Disse que as utilizou ao longo de sua vida, e o principal motivo de seu consumo foi a fome e a situação precária. Aprendeu a consumi-las com seu pai e seus irmãos, e posteriormente com sua sogra, onde preparava para o marido e seus filhos. Ela descreveu alguns exemplos que consumia como: ora-pro-nóbis, abóbora-d'água, serralha, maria-arnica (capiçoba), taioba, jambo, gabiroba, araçá, uvaia, guariroba, jurubeba, maxixe, aricanga, cará-moela, cambuquira (ex: brotos de abóbora e de chuchu), almeirão-roxo, goya e tomate-de-árvore.

Minha Vovó Célia gostou muito da ideia de fazer o livro, pois se sentiu uma pessoa importante. Segundo ela, além de contar sua história e trajetória de vida, irá compartilhar experiências culinárias, através de preparações tradicionais e com PANC que serão adicionadas. Segundo ela, poderá ensinar saberes culinários com muito prazer e entusiasmo, além de aprender com esta grande experiência que será trabalhar ao lado de sua querida netinha Thalita. Confessa que será trabalhoso, mas que fará tudo com muito carinho e dedicação.

Depoimento obtido no primeiro dia de atividades para a elaboração do livro.

Sumário das Receitas

Raízes

Biscoitos doces de polvilho de mandioca 15
Biscoitos doces de polvilho de mandioca e polvilho de araruta 20
Chips de batata inglesa 24
Chips de batata inglesa e chips de raiz de dália 29
Pipoca salgada 33
Pipoca salgada com açafrão 38
Purê de batata 42
Purê de batata com rizoma de taioba 47

Caules

Arroz com bacalhau 52
Arroz com bacalhau e palmito de guariroba 57
Carne moída 61
Carne moída com palmito de bananeira 66
Carne suína de lata recheada 70
Carne suína de lata recheada com palmito de macaúba 75
Salada tropical 79
Salada tropical com broto de bambu 84

Folhas

Caldo de mandioca com carne moída..... 89
Caldo de mandioca com carne moída e beldroega 94
Frango caipira 98
Frango caipira com ora-pro-nóbis 103
Omelete 107
Omelete com serralha 112
Panqueca 116
Panqueca com almeirão-roxo 121

Flores

Água de coco 126
Água de coco com flamboianzinho 131
Geleia de maçã 135
Geleia de maçã com malvavisco 140
Sorvete de banana 144
Sorvete de banana com flor de primavera 149
Vinagrete 153
Vinagrete com capuchinha 158

Frutos

Conserva de cenoura com sabuguinho de milho..... 163
Conserva de cenoura com sabuguinho de milho e jurubeba..... 168
Costela bovina 172
Costela bovina com abóbora-d'água 177
Pão caseiro 181
Pão caseiro com cará-moela 186
Salteado de cenoura, chuchu e cebola 190
Salteado de cenoura, chuchu, cebola e goya 195

Alimentação saudável e o uso de PANC

O acrônimo PANC (Plantas Comestíveis Não Convencionais) foi criado e introduzido no Brasil em 2008, e refere-se as plantas que a maioria das pessoas não conhece, produz ou consome, e caracterizam-se por terem uma ou mais partes comestíveis (Kinupp; Lorenzi, 2021). O termo "Alimentícias" designa às frutas, verduras, hortaliças, cereais, castanhas, condimentos e corantes naturais, já a expressão "Não Convencionais" significa que não são produzidas ou comercializadas em abundância (Ranieri, 2017).

Essas plantas podem ser de origem espontânea ou cultivada, nativa ou exótica e, para muitas pessoas, são consideradas mato, invasoras, pragas e ervas daninhas (Kelen et al., 2015). O termo PANC depende do conhecimento do indivíduo de determinada região, pois algumas plantas da região amazônica não são convencionais para um mineiro, e vice-versa (Ranieri, 2017).

Em cada estado brasileiro há determinadas PANC que são conhecidas, e consequentemente mais utilizadas, pois cada um deles têm características climáticas e do solo que são mais compatíveis com algumas dessas plantas. No estado de Minas Gerais, por exemplo, algumas plantas são populares como a capuchinha, cará-moela, jurubeba, ora-pro-nóbis, palmito de guariroba e macaúba, serralha e taioba (Kinupp; Lorenzi, 2021).

As PANC se desenvolvem sem a inserção de insumos e da derrubada de novas áreas (Barreira et al., 2015; Kelen et al., 2015), e ajudam no aproveitamento de áreas improdutivas, proporcionando uma maior oferta de alimentos ao longo do ano, visto que algumas não necessitam de uma grande quantidade de água das chuvas, e são resistentes às pragas e doenças (Brasil, 2010).

O cultivo de PANC é uma estratégia para o fortalecimento do direito das pessoas possuírem uma alimentação segura e saudável (Duarte, 2017), e pode colaborar com a renda mensal ao serem vendidas em feiras e nas agroindústrias, ou nos itens do turismo rural, agroecológico e gastronômico (Kinupp; Lorenzi, 2021). O seu consumo pode estimular a diversificação alimentar sem altos custos, proporcionando autonomia para aqueles que almejam buscar novos sabores e fontes de nutrientes (Duarte, 2017), de forma sustentável, desde que produzidas com pequenos impactos na agricultura (Tuler; Peixoto; Silva, 2019).

Esses vegetais beneficiam a diversidade alimentar (Duarte, 2017), e colaboram para uma alimentação saudável, variada e responsável, no âmbito cultural e ambiental (Sartori et al., 2020), uma vez que proporcionam alto valor nutritivo por possuírem compostos importantes para o organismo como vitaminas, sais minerais, fibras e moléculas antioxidantes (Almeida, 2017; Alves; Feliciano; Bessa, 2019; Kinupp; Lorenzi, 2021), e serem usados para ações terapêuticas em determinadas regiões. Entretanto, alguns possuem fatores antinutricionais, como inibidores de proteínas, oxalatos, taninos e nitritos (Benevides et al., 2011) e fitoquímicos tóxicos que podem ser reduzidos pelo modo de preparo (Paschoal; Gouveia; Souza, 2016).

USO GASTRONÔMICO

Nas décadas de 1970 a 1990 essas hortaliças eram empregadas em projetos governamentais para suprir carências nutricionais da população menos favorecida, como uma opção no combate à fome, e recebiam a designação de “comida de pobre”, sendo a ora-pro-nóbis denominada de “carne de pobre” (Almeida; Corrêa, 2012). Entretanto, a partir de meados de 2010 renomados "chefs" e nutricionistas revalorizaram esses alimentos com foco na gastronomia gourmet (Junqueira; Perline, 2019). Desde então, vários livros físicos e eletrônicos, cursos, minicursos e projetos foram criados para divulgar as PANC e sua importância nutricional.

A Gastronomia tem um conceito amplo, que abrange a dimensão do gosto, do prazer em comer e a comensalidade envolvida de numerosos significados, em que a comida pode determinar um determinado grupo ou sociedade. As preferências alimentares são formadas culturalmente pelas relações sociais e por alguns conjuntos históricos, e no decorrer dos tempos podem sofrer alterações devido às transformações da sociedade (Casto; Maciel; Maciel, 2016). As técnicas culinárias valorizam a cultura e cada ingrediente utilizado (Casto; Maciel; Maciel, 2016), e podem contribuir com o aprendizado de distintas cozinhas e os saberes gastronômicos, além de avaliar ingredientes diferentes para aproveitar os alimentos de cada região, a fim de desenvolver novos produtos e preparações não convencionais (Rocha, 2015).

As PANC são uma opção para uma diversificação sustentável da alimentação, conservam a biodiversidade regional e a sazonalidade, além de acrescentar sabor, textura, cores e vários nutrientes nas preparações (Sartori et al., 2020). Tais plantas têm sido utilizadas por chefs de vários restaurantes para elaborar desde receitas simples (ex: refogados, saladas e sucos) até preparações requintadas e gourmets (Maria Filho, 2019).

IMPORTÂNCIA DA CULTURA ALIMENTAR E DAS TRADIÇÕES

Os hábitos alimentares fazem parte de um sistema cultural cheio de símbolos, significados e classificações, mas nenhum alimento está livre das representações culturais que a sociedade lhes atribui, pois as associações determinam o comemos e bebemos. A cultura alimentar é composta pelos hábitos alimentares, de modo que a tradição e a inovação têm a mesma importância. Ou seja, a cultura alimentar não se refere apenas àquilo que tem raízes históricas, mas principalmente aos hábitos cotidianos, compostos pelo que é tradicional e pelo que se compõem como novos hábitos (Braga, 2004).

Outro aspecto da cultura alimentar refere-se ao que dá sentido às escolhas e aos hábitos alimentares, ou seja, as identidades sociais. Sejam as escolhas modernas ou tradicionais, o comportamento referente à comida conecta-se diretamente ao sentido que conferimos a nós mesmos e à nossa identidade social. Assim, as práticas alimentares mostram a cultura que cada povo está inserido. O arroz e o feijão, por exemplo, são descrições de uma identidade nacional no Brasil, pois são consumidos diariamente, de norte a sul do país, por milhões de brasileiros. No plano regional há alimentos que marcam a identidade regional, ou seja, preparações que estão associadas à sua região de origem: o churrasco gaúcho, o vatapá e o acarajé baianos, e o pão-de-queijo mineiro, entre outros (Braga, 2004).

"Toda substância nutritiva é alimento, mas nem todo alimento é comida." Essa afirmação remete ao aspecto cultural da alimentação e também, àquilo que a transforma em comida. Portanto, o que se come, quando, com quem, por que e por quem é determinado culturalmente e transforma o alimento (substância nutritiva) em comida, como por exemplo: comida de criança, comida de domingo e comida de festa (Braga, 2004).

Outro aspecto do papel da cultura na alimentação está na formação do gosto. A experiência cultural afeta especialmente como os indivíduos classificam as qualidades gustativas para o doce, azedo, salgado, amargo e umami (Strapasson et al., 2011).

Em muitos sistemas culturais, o paladar e o olfato identificam categorias de alimentos e os classificam em comestíveis e não comestíveis. Da mesma forma, as características visuais e de textura são outras características sensoriais que determinam a adequação dos alimentos na sociedade. Portanto, a textura e o sabor são fatores que podem afetar a aceitação de novos alimentos. Características visuais (ex: cor, forma e aparência geral) também podem afetar a aceitabilidade e a preferência, pois constituem vários aspectos do simbolismo alimentar (Braga, 2004).

Existe uma ligação entre a gastronomia e a identidade regional, pois a alimentação relaciona-se à cultura regional através dos costumes e comportamentos de uma população, incluindo suas preparações alimentares, pois a maneira de cozinhar está ligada ao modo de vida de um povo. A gastronomia se encaixa neste âmbito, uma vez que é dependente dos valores culturais e identificadores sociais onde o indivíduo se desenvolve. Ela acarreta não somente de prazeres palatais, mas também proporciona conhecimentos culturais, posição social e a convivência e relação com a sociedade (Muller; Amaral; Remor, 2010).

A Gastronomia Típica é entendida como um marcador étnico, pois identifica uma localidade, e resulta da ligação cultural de formação, colonização ou da evolução. São cozinhas que vinculam a influência da cultura gastronômica na vida social e nos costumes, e estão associadas aos diversos povos, compondo aspectos da identidade e constituindo a simbologia dos costumes. As cozinhas de preparações típicas contribuem para a valorização da cultura regional com a manutenção da memória culinária das famílias, e pode gerar lucros tanto para a indústria, quanto para o comércio local (Muller; Amaral; Remor, 2010).

Receitas tradicionais e adicionadas de PANC

Neste capítulo serão apresentadas 20 receitas de diferentes PANC utilizadas em Minas Gerais, Brasil, e pela autora Maria Célia de Camargos abordando suas partes (raízes, caules, folhas, flores e frutos).

PANC raízes

Receitas práticas com alimentos comuns e PANC que vão transformar a sua refeição.

BISCOITOS DOCES

de polvilho de mandioca

Ingredientes

- 500g de polvilho doce;
- 1/2 xícara de manteiga de leite;
- 1 ½ xícara de açúcar;
- 3 ovos inteiros;
- Raspas de 1 limão;
- 1 xícara de coco ralado;
- 1/2 colher de café de fermento em pó.

Modo de Preparo

- Coloque em um recipiente, o polvilho de mandioca e os ovos batidos. Acrescente o açúcar, o coco ralado e amasse bem.
- Junte as raspas de limão.
- Faça bolinhas e achate-as com o garfo ou faça com forminhas de diferentes formatos (ex: coração, círculos e quadrados) para ficar mais atrativo.
- Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo.
- Leve para o forno pré-aquecido por 15 minutos.
- Retirar do forno e servir.

Rendimento: 50 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

BISCOITOS DOCES

de polvilho de mandioca

Ficha técnica de preparo dos biscoitos doces de polvilho de mandioca (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Polvilho de mandioca	17	1	17	1
Manteiga	3,33	1	3,33	1
Açúcar	8	1	8	1
Ovo	4,50	1,12	5	1,10
Raspas de limão	0,33	1	0,33	1
Coco ralado	3,33	1	3,33	1
Fermento em pó	0,03	1	0,03	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção dos biscoitos doces de polvilho de mandioca (35g)

Energia (kcal)	135
Carboidratos (g)	23
Proteínas (g)	0,70
Lipídios (g)	4,50
Fibras (g)	0,20
Cálcio (mg)	6
Ferro (mg)	0,80
Sódio (mg)	10

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Gosto de fazer biscoitinhos doces de polvilho pela praticidade, sabor e rendimento. Além de ser fácil de fazer, é uma delícia e rende muito"!

Araruta (Maranta arundinacea L.)

Origem: América Central.
Nomes populares: Raruta e maranta.
Informação nutricional: Os rizomas possuem ferro, cálcio, manganês, potássio, vitaminas do complexo B, sódio, amido e fibras.

Características: É uma herbácea ereta, perene, com rizomas fusiformes brancos e com abundância de amido.
Utilidades culinárias: O amido de araruta é usado para o preparo de cremes, mingaus, pães, biscoitos e pão-de-queijo.

(Kinupp; Lorenzi, 2021)

BISCOITOS DOCES

de polvilho de mandioca e polvilho de araruta

Ingredientes

- 450g de polvilho de araruta;
- 50g de polvilho doce;
- 1/2 xícara de manteiga de leite;
- 1 ½ xícara de açúcar;
- 3 ovos inteiros;
- Raspas de 1 limão;
- 1 xícara de coco ralado;
- 1/2 colher de café de fermento em pó.

Modo de Preparo

- Coloque em um recipiente, o polvilho de araruta e de mandioca e os ovos batidos. Acrescente o açúcar, o coco ralado e amasse bem.
- Junte as raspas de limão.
- Faça bolinhas e achate-as com o garfo ou faça com forminhas, de diferentes formatos (ex: coração, círculos e quadrados) para ficar mais atrativo.
- Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo.
- Leve para o forno pré-aquecido por 15 minutos.
- Retirar do forno e servir.

Rendimento: 50 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

BISCOITOS DOCES

de polvilho de mandioca e polvilho de araruta

Ficha técnica de preparo dos biscoitos doces de polvilho de mandioca e polvilho de araruta (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Polvilho de araruta	13	1	13	1
Polvilho de mandioca	1,50	1	1,5	1
Manteiga	3,33	1	3,33	1
Açúcar	8	1	8	1
Ovo	4,50	1,12	5	1,10
Raspas de limão	0,33	1	0,33	1
Coco ralado	3,33	1	3,33	1
Fermento em pó	0,03	1	0,03	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção dos biscoitos doces de polvilho de mandioca e polvilho de araruta (35g)

Energia (kcal)	132
Carboidratos (g)	22
Proteínas (g)	0,70
Lipídios (g)	4,60
Fibras (g)	0,65
Cálcio (mg)	8
Ferro (mg)	0,80
Sódio (mg)	19

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"O polvilho de araruta é um excelente ingrediente, por equilibrar os níveis de glicose no sangue, ajudando a prevenir a resistência à insulina e o diabetes. Também é uma ótima opção para quem possui intolerância ao glúten".

FALA DA VOVÓ

"O polvilho de araruta agrega uma suculência para a receita, além dos benefícios que ele tem".

CHIPS
de batata inglesa

Ingredientes

- 1 batata inglesa média;
- Óleo de soja para fritar;
- 1 pitada de sal.

Modo de Preparo

- Descasque a batata inglesa e pique em rodelas finas.
- Coloque o óleo para aquecer, e coloque a batata picada de uma em uma para não grudar.
- Frite até dourar.
- Retire com uma escumadeira para escorrer bem o óleo.
- Coloque em um recipiente forrado com papel toalha.
- Tempere com sal a gosto.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 10 minutos

CHIPS
de batata inglesa

Ficha técnica de preparo do chips de batata inglesa (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Batata inglesa	125	1,20	150	0,60
Óleo	215	1,20	215	0,25
Sal	0,40	1	0,40	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção do chips de batata inglesa (75g)

Energia (kcal)	210
Carboidratos (g)	26,70
Proteínas (g)	3,70
Lipídios (g)	9,80
Fibras (g)	6
Cálcio (mg)	4
Ferro (mg)	0,30
Sódio (mg)	102

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Gosto muito de fazer chips de batatas, e as minhas ficam sequinhas".

Dália (Dahlia pinnata Cav.)

Origem: México.
Nomes populares: Dália-de-jardim e adália.
Informação nutricional: Possui antocianinas, carotenoides, vitamina C, fenólicos totais, taninos, nitratos, minerais (ex: potássio, nitrogênio, fósforo, cálcio, magnésio e enxofre), e inulina.

Características: Herbácea perene, reta, com raízes tuberosas e rizomas curtos, de 25-150 cm de altura, com folhas simples e flores de cores diversificadas.
Utilidades culinárias: Utiliza-se em geleias, cozidos e frituras (chips). O xarope doce das raízes pode ser utilizado como cobertura de sorvetes.

(Kinupp; Lorenzi, 2021; Costa et al., 2022)

CHIPS

de batata inglesa

e chips de raiz de dália

Ingredientes

- 1 batata inglesa pequena;
- 1 batata de raiz de dália;
- Óleo de soja para fritar;
- 1 pitada de sal.

Modo de Preparo

- Descasque as batatas (inglesa e a raiz de dália), e pique-as em rodelas finas.
- Coloque o óleo para aquecer, e adicione a batata picada de uma em uma para não grudar.
- Depois que fritar a batata inglesa, adicione as fatias de raiz de dália.
- Fritar as fatias até dourar.
- Retire com uma escumadeira para escorrer bem o óleo.
- Coloque em um recipiente forrado com papel toalha.
- Tempere com sal a gosto.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 15 minutos

CHIPS

de batata inglesa

e chips de raiz de dália

Ficha técnica de preparo do chips de batata inglesa e chips de raiz de dália (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Batata inglesa	42	1,20	70	0,60
Raiz de dália	50	1,40	105	0,80
Óleo	160	1	160	0,25
Sal	0,40	1	0,40	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional do chips de batata inglesa e chips de raiz de dália (65g)

Energia (kcal)	340
Carboidratos (g)	52
Proteínas (g)	8
Lipídios (g)	11
Fibras (g)	6
Cálcio (mg)	4
Ferro (mg)	1,20
Sódio (mg)	104

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"De todos os nutrientes presentes na raiz de dália, o que me chamou atenção foi a inulina, que contribui na melhora da flora intestinal, constipação intestinal, auxilia no metabolismo e absorção de nutrientes (vitaminas e minerais), reduz os níveis de colesterol sérico e inibem patógenos relacionados à saúde gastrointestinal".

FALA DA VOVÓ

"Confesso que só usava a dália para a produção de flores no meu jardim. Eu nunca comi raiz de dália. Foi uma receita que decidimos juntas, fizemos o teste e ficou muito bom! Além de fácil de fazer, ficou gostosa e macia"!

PIPOCA SALGADA

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de milho de pipoca;
- 1 colher (sopa) de óleo de soja;
- 1 colher (café) de sal.

Modo de Preparo

- Coloque o óleo em uma panela, e leve ao fogo.
- Deixe aquecer por 40 segundos.
- Despeje o milho de pipoca no óleo quente.
- Mexa até os milhos começarem a estourar.
- Tampe a panela e deixe até que pare o barulho de estouro.
- Retire do fogo, e coloque em uma bacia ou recipiente.
- Adicione o sal e mexa.
- Sirva quente.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 10 minutos

PIPOCA SALGADA

Ficha técnica de preparo da pipoca salgada (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Milho de pipoca	21	1	21	2
Óleo	8	1	8	1
Sal	2	1	2	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção da pipoca salgada (40g)

Energia (kcal)	185
Carboidratos (g)	28,10
Proteínas (g)	3,90
Lipídios (g)	6,30
Fibras (g)	5,70
Cálcio (mg)	1
Ferro (mg)	0,40
Sódio (mg)	468

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Sempre fiz pipoca doce ou salgada para meus netos. Eles adoram, e minha alegria é vê-los comer minhas preparações. A pipoca é muito fácil e rápida de ser preparada".

Açafrão-da-terra (Curcuma longa L.)

Origem: Índia.
Nomes populares: Açafrão-da-índia e cúrcuma.
Informação nutricional: Possui importantes nutrientes para a saúde humana como: proteínas, fibras, cálcio, magnésio, fósforo, ferro, potássio, vitamina E, vitamina C e pró-vitamina A.

Características: Herbácea de 40-80 cm de comprimento, com rizomas de coloração laranja em seu interior.
Utilidades culinárias: É cultivado em muitas regiões do Brasil para uso condimentar, medicinal e alimentar. Os rizomas jovens são consumidos crus, e os mais velhos são fatiados e secos. O pó é usado como condimento em purês, no arroz, na pipoca, em caldos, carnes, massas e em bebidas como leite e chás para uso medicinal.

(Kinupp; Lorenzi, 2021)

PIPOCA SALGADA

com açafrão

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de milho de pipoca;
- 1 colher (sopa) de óleo de soja;
- 1 colher (chá) de açafrão em pó;
- 1 colher (café) de sal.

Modo de Preparo

- Coloque o óleo em uma panela, e leve ao fogo.
- Deixe aquecer por 40 segundos.
- Despeje o milho de pipoca e o açafrão no óleo quente.
- Mexa até os milhos começarem a estourar.
- Tampe a panela, e deixe até que pare o barulho de estouro.
- Retire do fogo, e coloque em uma bacia ou recipiente.
- Adicione o sal e mexa.
- Sirva quente.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 10 minutos

PIPOCA SALGADA

com açafrão

Ficha técnica de preparo da pipoca salgada com açafrão (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Milho de pipoca	21	1	21	2
Óleo	8	1	8	1
Açafrão	9	1	9	1
Sal	2	1	2	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de pipoca salgada com açafrão (40g)

Energia (kcal)	212
Carboidratos (g)	32,15
Proteínas (g)	5
Lipídios (g)	7
Fibras (g)	6,06
Cálcio (mg)	11
Ferro (mg)	0,50
Sódio (mg)	468

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"O açafrão possui propriedades anti-inflamatórias, anticâncer, hipolipemiante e antiespasmódica, além de deixar o alimento mais colorido e nutritivo".

FALA DA VOVÓ

"O açafrão na pipoca ficou espetacular! Proporcionou um ótimo sabor. Nunca havia usado o açafrão na pipoca, mas agora usarei sempre. Uso muito o açafrão em preparações como caldos, no frango, chás para inflamação de garganta e no macarrão ".

PURÊ
de batata

Ingredientes

- 4 batatas médias;
- 1 colher (chá) de manteiga;
- 2 colheres (café) de sal;
- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- 1 litro de água para cozinhar as batatas.

Modo de Preparo

- Descasque as batatas, pique em pedaços médios, e cozinhe por 20 minutos.
- Amasse-as com um garfo ou amassador de batatas e reserve.
- Em uma panela, coloque a manteiga e leve ao fogo. Quando derreter, acrescente a batata amassada e mexa bem.
- Coloque o sal e o creme de leite e continue mexendo.
- Mexa até obter a consistência pastosa.
- Sirva quente e decorado com cebolinha.

Rendimento: 2 porções
Tempo de preparo: 35 minutos

PURÊ
de batata

Ficha técnica de preparo do purê de batata (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Batata	120	1,25	150	0,96
Manteiga	3	1	3	1
Sal	1	1	1	1
Creme de leite	15	1	15	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de purê de batata (130g)

Energia (kcal)	118
Carboidratos (g)	14,80
Proteínas (g)	1,60
Lipídios (g)	5,80
Fibras (g)	1,50
Cálcio (mg)	16
Ferro (mg)	0,20
Sódio (mg)	243

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"O purê de batata sempre fez parte das minhas preparações. Além de delicioso é um prato fácil de fazer, e que muita gente gosta".

Taioba (Xanthosoma taioba)

Origem: Brasil (Minas Gerais).
Nomes populares: Taioba-verde, taiá e inhame-de-folha.
Informação nutricional: Os nutrientes de destaque nos rizomas são as proteínas, carboidratos, cálcio, fósforo, ferro e vitamina C.

Características: Herbácea tuberosa, de 50-90 cm de altura, com rara inflorescência.
Utilidades culinárias: Suas folhas são consumidas quando estão novas em refogados, cozidos, sopas, caldos e tortas. Os rizomas são utilizados cozidos, fritos, em purês, caldos, sopas e massas.

(Costa et al., 2008; Kinupp; Lorenzi, 2021)

PURÊ

de batata com rizoma de taioba

Ingredientes

- 3 batatas médias;
- 2 rizomas de taioba médios;
- 2 colheres (chá) de manteiga;
- 2 colheres (café) de sal;
- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- 1 litro de água para cozinhar as batatas e os rizomas.

Modo de Preparo

- Lave os rizomas em água corrente, descasque-os e pique-os. Coloque para cozinhar por 30 minutos.
- Descasque as batatas, pique em pedaços médios, e cozinhe por 20 minutos.
- Amasse os rizomas e as batatas com um garfo ou amassador de batatas e reserve.
- Em uma panela, coloque a manteiga e leve ao fogo. Quando derreter, acrescente o rizoma e a batata amassada e mexa bem.
- Coloque o sal e o creme de leite e continue mexendo.
- Mexa até obter a consistência pastosa.
- Sirva quente e decorado com cebolinha.

Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

PURÊ

de batata com rizoma de taioba

Ficha técnica de preparo do purê de batata com rizoma de taioba (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Batata	57	1,25	71	0,96
Rizoma de taioba	59	1,54	91	0,98
Manteiga	2	1	2	1
Sal	0,60	1	0,60	1
Creme de leite	10	1	10	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção do purê de batata com rizoma de taioba (120g)

Energia (kcal)	136
Carboidratos (g)	23
Proteínas (g)	2,17
Lipídios (g)	3,90
Fibras (g)	1,70
Cálcio (mg)	19,44
Ferro (mg)	0,54
Sódio (mg)	146

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"O rizoma da taioba é uma ótima opção de substituição para as batatas, carás, inhame e mandioca, pois apresenta maiores teores de proteínas, fibras, cálcio e ferro ".

FALA DA VOVÓ

"Gostei bastante do purê, pois o rizoma da taioba fez com que ele ficasse mais incorporado, além de saboroso e mais saudável ".

PANC
caules

Receitas práticas com alimentos comuns e PANC que vão transformar a sua refeição.

ARROZ
com bacalhau

Ingredientes

- 700g de bacalhau desfiado;
- 1 colher de sopa de óleo de soja;
- 4 dentes de alho;
- 3 copos médios de arroz;
- 2 cebolas médias;
- Sal e condimentos a gosto (cebolinha, salsinha e pimenta);
- 2 litros de água para o remolho do bacalhau.

Modo de Preparo

- Deixe o bacalhau de molho por 24 horas, trocando a água sempre que possível.
- Desfie o mesmo e reserve.
- Coloque o óleo e deixe aquecer.
- Em seguida, adicione o alho triturado e deixe dourar.
- Adicione o arroz e o bacalhau, mexa bem e adicione água quente até cobrir o conteúdo.
- Acrescente o sal, a cebola, a cebolinha e outros condimentos de sua preferência e deixe cozinhar.
- Sirva quente.

Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 45 minutos

ARROZ
com bacalhau

Ficha técnica de preparo do arroz com bacalhau (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Bacalhau	58,33	1,07	62,41	1
Óleo	1	1	1	1
Alho	0,90	1,01	1	1
Arroz	50	1	50	2
Cebola	22	1,50	33	1
Sal	1	1	1	1
Cebolinha	6	1,18	7,08	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção do arroz com bacalhau (180g)

Energia (kcal)	155
Carboidratos (g)	16,30
Proteínas (g)	18,40
Lipídios (g)	1,80
Fibras (g)	1,40
Cálcio (mg)	100
Ferro (mg)	0,50
Sódio (mg)	7879

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Sempre que chegava a época do bacalhau (por ser uma cidade do interior só vinha na Páscoa/Quaresma), meu marido comprava e eu fazia com arroz. Continuo fazendo toda vez que tenho a oportunidade de comprar, e todos aqui em casa adoram".

Guariroba (Syagrus oleracea (Mart.) Becc.)

Origem: Brasil (Centro-oeste, Bahia, Minas Gerais e São Paulo).
Nomes populares: Gueroba e palmito-amargoso.
Informação nutricional: Esse palmito se destaca pelos nutrientes como fibras, vitamina C, ferro, cálcio, potássio e fósforo.

Características: Palmeira solitária, com estipe simples, presença de anéis, de 5-20 m de altura, com 15-30 cm de diâmetro.
Utilidades culinárias: Goiás é o estado brasileiro que mais se utiliza o palmito de guariroba em refogados, no arroz, conservas, com frango e nos empadões.

(Hiane et al., 2011; Kinupp; Lorenzi, 2021)

ARROZ

com bacalhau e palmito de guariroba

Ingredientes

- 1kg de palmito de guariroba;
- 700g de bacalhau desfiado;
- 1 colher de sopa de óleo de soja;
- 4 dentes de alho;
- 3 copos médios de arroz;
- 2 cebolas médias;
- Sal e condimentos a gosto (cebolinha, salsinha e pimenta);
- 2 litros de água para o remolho do bacalhau e cocção da guariroba.

Modo de Preparo

- Deixe o bacalhau de molho por 24 horas, trocando a água. Desfie o mesmo e reserve.
- Pique o palmito de guariroba em uma vasilha com água. Escorra e aferventé por 15 minutos. Escorra a água da fervura e reserve.
- Coloque o óleo e deixe aquecer. Em seguida, adicione o alho triturado e deixe dourar.
- Adicione o arroz e o bacalhau, mexa bem e adicione água quente até cobrir o conteúdo.
- Acrescente o palmito de guariroba, o sal, a cebola, a cebolinha e outras ervas de sua preferência e deixe cozinhar.
- Sirva quente.

Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 60 minutos

ARROZ

com bacalhau e palmito de guariroba

Ficha técnica de preparo do arroz com bacalhau e palmito de guariroba (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Palmito de guariroba	60	1	60	1
Bacalhau	35	1,07	37,45	1
Óleo	0,60	1	0,60	1
Alho	0,50	1,01	0,60	1
Arroz	30	1	30	2
Cebola	15	1,50	22,50	1
Sal	0,50	1	0,50	1
Cebolinha	4	1,18	4,72	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção do arroz com bacalhau e palmito de guariroba (210g)

Energia (kcal)	114
Carboidratos (g)	13,20
Proteínas (g)	12,50
Lipídios (g)	1,30
Fibras (g)	2,80
Cálcio (mg)	79
Ferro (mg)	0,4
Sódio (mg)	4854

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"Para quem gosta de alimentos amargos, assim como eu, esse é um palmito que recomendo para sua degustação! Além dos nutrientes que contribuem para a saúde, é um alimento saboroso e suculento, que agrega muitas qualidades nas preparações".

FALA DA VOVÓ

"O amargo do palmito de guariroba acrescenta sabor e aroma em qualquer receita. Meus familiares e vizinhos gostam muito dessa minha preparação! Todas às vezes que encontro para comprar, gosto de adquirir para fazer em casa".

CARNE MOÍDA

Ingredientes

- 200g de carne moída;
- 1 colher (chá) de óleo de soja;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher (café) de sal;
- 200 mL de água.

Modo de Preparo

- Coloque o óleo em uma panela e deixe aquecer por 10 segundos.
- Adicione o alho amassado e mexa.
- Acrescente a carne moída, o sal e misture.
- Deixe refogar por 10 minutos, mexendo sempre para não queimar.
- Caso necessário, acrescente um pouco de água para cozinhar por mais tempo.

Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 15 minutos

CARNE MOÍDA

Ficha técnica de preparo da carne moída (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Carne moída	69	1	69	0,77
Óleo	0,66	1	0,66	1
Alho	3	1,02	3	1
Sal	0,66	1	0,66	1
Água	67	1	67	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de carne moída (60g)

Energia (kcal)	151
Carboidratos (g)	0,70
Proteínas (g)	18,60
Lipídios (g)	8,16
Fibras (g)	0,10
Cálcio (mg)	2
Ferro (mg)	1,80
Sódio (mg)	189

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Sempre fiz e gosto muito de fazer carne moída, seja refogada, em cozidos, sopas, no macarrão e em outras preparações, pois é uma carne fácil de ser preparada, e fica bastante saborosa".

Bananeira (Musa paradisiaca L.)

Origem: Sudeste Asiático.
Nomes populares: Pakoa e pacová.
Informação nutricional: O caule da bananeira é fonte de fibras, potássio e vitamina B6.

Características: Planta não lenhosa, rizomatosa, com 3-7 m de altura.

Utilidades culinárias: A bananeira é uma planta convencional, entretanto, algumas de suas partes são PANC, como o "palmito" ou escapo jovem (pode ser usado em cozidos e conservas), o mangará ou "imbigo" (são utilizados em refogados e no pastel de angu), as cascas (utilizadas em doces e bolos) e a banana verde é usada para a produção de biomassa.

(Figueira, 2019; Kinupp; Lorenzi, 2021)

CARNE MOÍDA

com palmito de bananeira

Ingredientes

- 200g de carne moída;
- 170g de palmito de bananeira picado;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher (chá) de óleo de soja;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 litro de água.

Modo de Preparo

- Pique o palmito em uma bacia com uma solução de 1 litro de água e meia xícara de vinagre (100mL). Após picar, deixe de molho na solução por 10 minutos. Escorra a solução e aferente o palmito com água, duas vezes por 10 minutos cada, para suavizar o sabor do mesmo.
- Coloque o óleo em uma panela e deixe aquecer por 10 segundos.
- Adicione o alho amassado e mexa.
- Acrescente a carne moída, o sal e misture. Deixe refogar por 10 minutos, mexendo sempre para não queimar.
- Acrescente o palmito de bananeira cozido e mexa.
- Caso necessário, acrescente um pouco de água para cozinhar por mais tempo.
- Sirva quente.

Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 35 minutos

CARNE MOÍDA

com palmito de bananeira

Ficha técnica de preparo da carne moída com palmito de bananeira (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Carne moída	41,40	1	41,40	0,77
Palmito de bananeira	34	1,46	49,80	1
Óleo	0,40	1	0,40	1
Alho	1,76	1,02	1,80	1
Sal	1	1	1	1
Água	67	1	67	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de carne moída com palmito de bananeira (80g)

Energia (kcal)	160
Carboidratos (g)	1,25
Proteínas (g)	19
Lipídios (g)	8,81
Fibras (g)	0,50
Cálcio (mg)	2
Ferro (mg)	1,80
Sódio (mg)	189

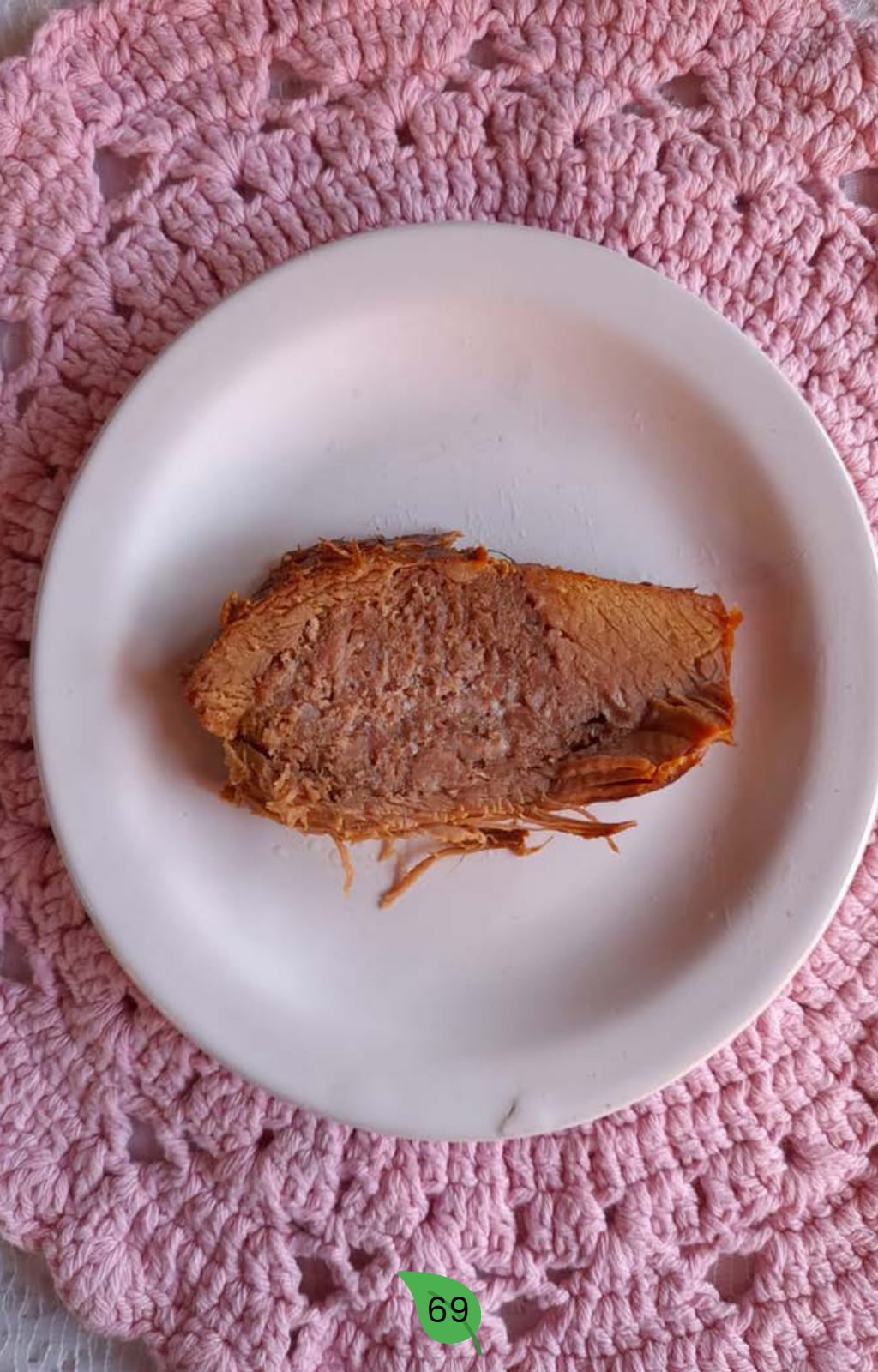
(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"O palmito de bananeira possui fibras, potássio e vitamina B6. É uma opção de menor custo, comparado ao palmito tradicional".

FALA DA VOVÓ:

"Preparo o palmito de bananeira a muitos anos, pois meu falecido marido gostava muito. Sempre o preparei na forma de refogados, e de um tempo para cá estou aferventando-o, para tirar aquele gosto que aperta a boca e picando-o em uma bacia com água e vinagre. Esses dois procedimentos fazem total diferença no sabor do mesmo. A suculência do palmito deixou a carne mais saborosa, pois a combinação dos dois ficou ótima".



CARNE SUÍNA

de lata recheada

Ingredientes

- 500g de carne suína (pedaço inteiro e de preferência caipira);
- 130g de carne suína moída;
- 1 colher (chá) de tempero (alho e sal);
- 2 colheres (café) de sal;
- 500mL de banha de porco;
- 200mL de água.

Modo de Preparo

- Coloque a carne moída em um recipiente e tempere. Mexa bem e reserve.
- Abra a carne crua em pedaço, de modo que faça um furo no meio desta, e passe o sal por dentro e por fora.
- Coloque o recheio (carne moída temperada) dentro da carne e costure com linha e agulha.
- Leve ao fogo com a banha e a água. Deixe ferver até cozinhar e dourar dos dois lados.
- Retire do fogo, escorrendo-a e coloque em um recipiente forrado com papel toalha.
- Fatie e sirva quente.
- Se desejar comer em outro momento, coloque a carne em uma lata, cubra com a banha de porco, e tampe a lata.

Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 45 minutos

CARNE SUÍNA
de lata recheada

Ficha técnica de preparo da carne suína de lata recheada (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Carne suína (pedaço)	96	1	96	0,70
Carne suína (moída)	26	1	26	0,60
Tempero (alho e sal)	1,60	1	1,60	1
Sal	0,40	1	0,40	1
Banha	100	1	100	1
Água	40	1	40	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção da carne suína de lata recheada (85g)

Energia (kcal)	686
Carboidratos (g)	0,40
Proteínas (g)	27
Lipídios (g)	64
Fibras (g)	0
Cálcio (mg)	15
Ferro (mg)	1
Sódio (mg)	485

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Desde que mudei para a fazenda, faço a carne de lata recheada. Esse método de conservação, da carne de lata coberta de banha de porco, era muito utilizado nos tempos que as pessoas não possuíam geladeira em casa".

Macaúba (Acrocomia aculeata (Jacq.) Lood. ex Mart.)

Origem: Brasil.
Nomes populares: Macaúva, bocaiuva e macaíba.
Informação nutricional: Não foram encontrados dados sobre informação nutricional do palmito de macaúba.

Características: Palmeira espinhosa e solitária, de 10 a 15 m de altura, podendo ser menor quando nova. Possui estique anelado e cilíndrico, de 20-30 cm de diâmetro, com as folhas caídas e espinhos.

Utilidades culinárias: O palmito é utilizado em conservas, refogados, saladas, em preparações como recheios de salgados, carnes, em maioneses, pizzas, tortas, risotos, massas e gratinados.

(Kinupp; Lorenzi, 2021)

CARNE SUÍNA

de lata recheada com palmito de macaúba

Ingredientes

- 500g de carne suína (pedaço inteiro e de preferência caipira);
- 130g de carne suína moída;
- 2 colheres (arroz) de palmito (20g);
- 1 colher (chá) de tempero (alho e sal);
- 2 colheres (café) de sal;
- 500mL de banha de porco;
- 200mL de água.

Modo de Preparo

- Coloque a carne moída em um recipiente e tempere. Mexa bem e reserve.
- Abra a carne crua em pedaço, de modo que faça um furo no meio desta, e passe o sal por dentro e por fora.
- Coloque o recheio (carne moída temperada e o palmito já cozido) dentro da carne e costure com linha e agulha.
- Leve ao fogo com a banha e a água. Deixe ferver até cozinhar e dourar dos dois lados.
- Retire do fogo, escorrendo-a e coloque em um recipiente forrado com papel toalha.
- Fatie e sirva quente.
- Se desejar comer em outro momento, coloque a carne em uma lata, cubra com a banha de porco, e tampe a lata.

Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 45 minutos

CARNE SUÍNA

de lata recheada com palmito de macaúba

Ficha técnica de preparo da carne suína de lata recheada com palmito de macaúba (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Carne suína (pedaço)	96	1	96	0,70
Carne suína (moída)	26	1	26	0,60
Palmito	4	1	4	1
Tempero (alho e sal)	1,60	1	1,60	1
Sal	0,40	1	0,40	1
Banha	100	1	100	1
Água	40	1	40	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção da carne suína de lata recheada com palmito de macaúba (90g)

Energia (kcal)	686
Carboidratos (g)	0,40
Proteínas (g)	27
Lipídios (g)	64
Fibras (g)	0,06
Cálcio (mg)	15,70
Ferro (mg)	1,06
Sódio (mg)	485

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"O palmito de macaúba é fonte de nutrientes como fibras, potássio e ferro. Como esta palmeira é nativa em quase todas as regiões brasileiras, o custo desse palmito é mais acessível comparado aos outros, entretanto para retirá-lo da natureza, é preciso ter licença dos órgãos do meio ambiente".

FALA DA VOVÓ

"Sempre foi tradição em nossa família fazer palmito de macaúba. Juntar essa tradição com a da carne de lata, foi muitíssimo inteligente. A carne ficou mais saborosa e nutritiva. Uma delícia"!

SALADA

Tropical

Ingredientes

- 1 manga grande;
- 1 pimentão vermelho ou amarelo grande;
- 4 folhas grandes de alface;
- 10 tomates-cerejas ou cabacinhas.

Modo de Preparo

- Lave o pimentão, a alface e os tomates em água corrente e deixe-os imersos em solução de hipoclorito de sódio a 2,0% (1 colher de sopa para cada litro de água por 10 minutos) e enxágue-os novamente com água filtrada.
- Lave a manga em água corrente, descasque e pique conforme desejar.
- Pique os outros ingredientes.
- Coloque tudo em um recipiente.
- Se desejar, coloque uma pitada de sal e limão.

Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

SALADA

Tropical

Ficha técnica de preparo da salada tropical (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Manga	40	2,26	90,6	1
Pimentão	20,40	1,23	25	1
Alface	9	1,30	12	1
Tomate	20	1,05	21	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de salada tropical (85g)

Energia (kcal)	37
Carboidratos (g)	8,40
Proteínas (g)	0,60
Lipídios (g)	0,10
Fibras (g)	1,20
Cálcio (mg)	9
Ferro (mg)	0
Sódio (mg)	0

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"A salada aos domingos em família não pode faltar! Sempre gosto de fazer uma bacia grande com alface e tomate. As vezes faço a tropical também, que fica bem gostosa".

Bambu (Phyllostachys edulis (Carrière) J. Houz.)

Origem: China e Taiwan.
Nomes populares: Takemoko e bambu-mossô.
Informação nutricional: Os polissacarídeos presentes nos brotos pertencem ao grupo dos heteropolissacarídeos, possuindo função antioxidante, podendo ser um alimento funcional usado no estresse oxidativo. Possui nutrientes como fibras, potássio, vitamina C e cálcio.

Características: Bambu rizomatoso, grande, reto, com entrenós e nós curtos, com 10-25 m de altura por 10-15 cm de diâmetro.

Utilidades Culinárias: Os brotos contêm ácido cianídrico (ácido tóxico), e devem ser ingeridos só após 3 fervuras de no mínimo 20 minutos. Os brotos são utilizados em conservas, refogados e doces (cristalizado e em calda).

(Kinupp; Lorenzi, 2021; USDA, 2022)

Sigma

SALADA

Tropical com broto de bambu

Ingredientes

- 1 manga grande;
- 1 pimentão vermelho ou amarelo grande;
- 4 folhas grandes de alface;
- 10 tomates-cerejas ou cabacinhas;
- 75g de broto de bambu em conserva.

Modo de Preparo

- Lave o pimentão, a alface e os tomates em água corrente e deixe-os imersos em solução de hipoclorito de sódio a 2,0% (1 colher de sopa para cada litro de água por 10 minutos) e enxágue-os novamente com água filtrada.
- Lave a manga em água corrente, descasque e pique conforme desejar.
- Pique os outros ingredientes.
- Coloque tudo em um recipiente e adicione o broto de bambu.
- Se desejar, coloque uma pitada de sal e limão.

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

SALADA

Tropical com broto de bambu

Ficha técnica de preparo da salada tropical com broto de bambu (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Manga	33,30	2,26	75,50	1
Pimentão	17	1,23	21	1
Alface	7,50	1,33	10	1
Tomate	16,60	1,05	17,50	1
Broto de bambu	12,60	1	12,60	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de salada tropical com broto de bambu (87g)

Energia (kcal)	35
Carboidratos (g)	7,65
Proteínas (g)	0,73
Lipídios (g)	0,13
Fibras (g)	1,28
Cálcio (mg)	9,70
Ferro (mg)	1,70
Sódio (mg)	0,06

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"O broto de bambu pode estar substituindo o palmito, pois é um alimento com o custo menor e que se destaca pelo seu teor de fibras e ferro, deixando a receita mais saudável".

FALA DA VOVÓ

"Sempre que está na época de produção do broto de bambu, eu e minha vizinha tiramos bastante e fazemos refogados e conservas para guardar. Essa ideia de colocar na salada foi excelente, pois substitui o palmito, que o custo é bem mais alto".

PANC folhas

Receitas práticas com alimentos comuns e PANC que vão transformar a sua refeição.

CALDO

de mandioca com carne moída

Ingredientes

- 5 pedaços médios de mandioca;
- 2 colheres (arroz) de carne moída;
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem;
- 1 colher (chá) de tempero (alho e sal);
- 100mL de água.

Modo de Preparo

- Cozinhe a mandioca, bata no liquidificador e reserve.
- Coloque o azeite em uma panela, o tempero e mexa.
- Refogue a carne moída e deixe cozinhar.
- Despeje a mandioca batida e deixe cozinhar por 10 minutos.
- Sirva quente.

Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

CALDO

de mandioca com carne moída

Ficha técnica de preparo do caldo de mandioca com carne moída (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Mandioca	300	1,30	320	1,10
Carne moída	35	1	35	0,90
Azeite	2	1	2	1
Tempero (alho e sal)	1	1	1	1
Água	100	1	100	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção do caldo de mandioca com carne moída (465g)

Energia (kcal)	500
Carboidratos (g)	90
Proteínas (g)	11
Lipídios (g)	10,70
Fibras (g)	4,80
Cálcio (mg)	58
Ferro (mg)	1,20
Sódio (mg)	346

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Sempre tivemos plantação de mandioca aqui na fazenda. Então sempre a utilizei nas minhas preparações, como quibebes, frita, cozida e nos caldos".

Beldroega (Portulaca oleracea L.)

Origem: Norte da África.
Nomes populares: Caaponga, salada-de-negro e verdolaga.
Informação nutricional:
Destaca-se pelos seus elevados teores de minerais (cálcio, fósforo, magnésio, zinco, sódio, potássio e ferro), vitaminas (complexo B e C) e ômega-3.
Possui componentes bioativos (saponina, flavonoides, ácido linoleico, glutationa e ácido fenólico).

Características: Herbácea suculenta, com hastes deitadas e ramificadas, de 20-40 cm de comprimento. Folhas simples, com lâminas espatuladas, de 1-3 cm de comprimento.

Utilidades Culinárias: Seus ramos e folhas são utilizados crus em saladas, picles, bolinhos, omeletes e sanduíches. A planta seca e queimada pode ser utilizada como sal vegetal.

(Kinupp; Lorenzi, 2021)

CALDO

de mandioca com carne moída e beldroega

Ingredientes

- 5 pedaços médios de mandioca;
- 2 colheres (arroz) de carne moída;
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem;
- 1 colher (chá) de tempero (alho e sal);
- 100mL de água;
- 1 molho (50g) de beldroega.

Modo de Preparo

- Cozinhe a mandioca, bata no liquidificador e reserve.
- Coloque o azeite em uma panela, o tempero e mexa.
- Refogue a carne moída e deixe cozinhar.
- Despeje a mandioca batida e deixe cozinhar por 10 minutos.
- Adicione a beldroega, e deixe cozinhar por mais 2 minutos e retire do fogo.
- Sirva quente.

Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

CALDO

de mandioca com carne moída e beldroega

Ficha técnica de preparo do caldo de mandioca com carne moída e beldroega (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Mandioca	300	1,30	320	1,10
Carne moída	35	1	35	0,90
Azeite	2	1	2	1
Tempero (alho e sal)	1	1	1	1
Água	100	1,20	120	1
Beldroega	50	1	50	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção caldo de mandioca com carne moída e beldroega (515g)

Energia (kcal)	506
Carboidratos (g)	91
Proteínas (g)	11,30
Lipídios (g)	10,70
Fibras (g)	5,80
Cálcio (mg)	70
Ferro (mg)	1,50
Sódio (mg)	353

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"A beldroega deu um sabor muito bom no caldo. É uma excelente opção de condimento, pois apresenta um sabor um pouco ácido, além de ter agregado cor na preparação".

FALA DA VOVÓ

"Eu nunca havia comido beldroega, mas eu conhecia a anos. Usávamos para dar para os porcos, pois era conhecida como comida de porco. Mas achei que ficou uma combinação boa, caldo de mandioca e beldroega".

FRANGO
caipira

Ingredientes

- 6 pedaços de frango caipira;
- 1 cebola;
- 1 colher (café) de tempero alho e sal;
- 1 colher de (chá) de óleo de soja;
- 1 colher de (chá) de sal;
- 1 litro de água.

Modo de Preparo

- Descasque a cebola, pique-a e reserve.
- Coloque o óleo em uma panela e deixe aquecer por 30 segundos.
- Adicione o tempero e o frango. Mexa bem e deixe refogar por 5 minutos, mexendo sempre.
- Adicione 500mL de água quente.
- Coloque a cebola e o sal, mexa bem e tampe a panela. Deixe ferver por 15 minutos, mexendo às vezes.
- Adicione 500mL de água quente e deixe ferver por mais 15 minutos ou pelo tempo necessário para ficar totalmente cozido.

Rendimento: 2 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

FRANGO
caipira

Ficha técnica de preparo do frango caipira (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Frango	70	1,01	73	1
Cebola	32	1,08	35	1
Tempero alho e sal	1	1	1	1
Óleo	0,66	1	0,66	1
Sal	2,30	1	2,30	1
Água	500	1	500	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de frango caipira (100g)

Energia (kcal)	200
Carboidratos (g)	3
Proteínas (g)	17,20
Lipídios (g)	13,20
Fibras (g)	0,70
Cálcio (mg)	15
Ferro (mg)	1,10
Sódio (mg)	239

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Arrumava e fazia frango desde a minha adolescência. Quando mudei para a fazenda, esse costume só aumentou, e principalmente porque sempre teve fornalha (fogão a lenha) no sítio. Até atualmente, o franguinho caipira faz parte dos almoços dos domingos em família".

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata Mill.*)

Origem: Brasil (Sul, Sudeste e Nordeste).

Nomes populares: Carne-de-pobre e lobrobô.

Informação nutricional: Se destaca pelos elevados teores de proteínas, fibras, minerais (ferro, cálcio, potássio, magnésio, enxofre, fósforo, manganês, zinco e cobre), vitaminas (C) e carotenoides.

Características: Trepadeira que exibe folhas comestíveis e mucilaginosas, de 3-8 cm de comprimento. Seus ramos possuem crescimento vigoroso e de espinhos, sendo utilizada como cerca-viva.

Utilidades Culinárias: Suas folhas são utilizadas refogadas, em saladas, sopas, omeletes ou tortas, pães, bolos, massas, dentre outras. Os frutos e as flores são comestíveis.

(Sigrist, 2013; Almeida et al., 2014; Almeida, 2017; Kinupp; Lorenzi, 2021)

FRANGO

caipira com ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 6 pedaços de frango caipira;
- 1 cebola;
- 1 colher (café) de tempero alho e sal;
- 1 colher de (chá) de óleo de soja;
- 1 colher de (chá) de sal;
- 1 litro de água;
- 30 folhas de ora-pro-nóbis.

Modo de Preparo

- Descasque a cebola, pique-a e reserve.
- Higienize a ora-pro-nóbis e reserve.
- Coloque o óleo em uma panela e deixe aquecer por 30 segundos.
- Adicione o tempero e o frango. Mexa bem e deixe refogar por 5 minutos, mexendo sempre.
- Adicione 500mL de água quente.
- Coloque a cebola e o sal, mexa bem e tampe a panela. Deixe ferver por 15 minutos, mexendo às vezes.
- Adicione 500mL de água quente e deixe ferver por mais 15 minutos ou pelo tempo necessário para ficar totalmente cozido.
- Coloque o ora-pro-nóbis e deixe ferver por mais dois minutos.
- Sirva quente.

Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 45 minutos

FRANGO
caipira com ora-pro-nóbis

Ficha técnica de preparo do frango caipira com ora-pro-nóbis (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Frango	70	1,01	73	1
Cebola	32	1,08	35	1
Tempero alho e sal	1	1	1	1
Óleo	0,66	1	0,66	1
Sal	2,30	1	2,30	1
Água	330	1	330	1
Ora-pro-nóbis	18,30	1	18,30	0,60

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de frango caipira com ora-pro-nóbis (115g)

Energia (kcal)	205
Carboidratos (g)	3,40
Proteínas (g)	17,74
Lipídios (g)	13,40
Fibras (g)	1,33
Cálcio (mg)	38
Ferro (mg)	1,33
Sódio (mg)	242

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"A ora-pro-nóbis se destaca pelo seu teor de proteínas. Além disso, possui fibras, minerais (ferro, cálcio, potássio, magnésio, enxofre, fósforo, manganês, zinco e cobre), vitamina (C) e carotenoides, contribuindo pela melhora do sistema imune".

FALA DA VOVÓ

"Eu comi ora-pro-nóbis desde a minha infância, principalmente nos momentos de fome. Isso fez com que me causasse uma repulsa, mas posso afirmar que o ora-pro-nóbis fica muito saboroso em muitos pratos, principalmente no frango, pois agrega uma suculência deliciosa".

OMELETE

Ingredientes

- 1 ovo caipira;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (café) rasa de azeite de oliva extravirgem.

Modo de Preparo

- Higienize o ovo, lavando em água corrente. Em seguida, coloque-o em uma solução de água com cerca de 10 gotas de hipoclorito de sódio por volta de 10 minutos.
- Quebre o ovo em um prato ou recipiente, e bata com um batedor de ovos ou um garfo por cerca de um minuto.
- Coloque uma pitada de sal e misture.
- Leve ao fogo o azeite, e despeje o ovo batido e temperado. Deixe fritar em fogo brando.
- Com o auxílio de uma escumadeira, vire-o até que os dois lados fiquem dourados.
- Retire-o e sirva quente.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 5 minutos

OMELETE

Ficha técnica de preparo da omelete (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Ovo	45	1,11	50	1,11
Sal	0,50	1	0,50	1
Azeite	2	1	2	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de omelete (50g)

Energia (kcal)	80
Carboidratos (g)	0,70
Proteínas (g)	5,80
Lipídios (g)	6
Fibras (g)	0
Cálcio (mg)	18
Ferro (mg)	0,70
Sódio (mg)	190

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Sempre fiz omeletes na minha casa, de vários sabores, com diferentes ingredientes. É uma preparação deliciosa e muito fácil de fazer".

Serralha (Sonchus oleraceus L.)

Origem: Europa.
Nomes populares: Serralha-branca, chicória-brava e ciúmo.
Informação nutricional: É fonte de fibras, cálcio, potássio, ferro, magnésio, fósforo e zinco. Possui carotenoides (betacaroteno, luteína e violaxantina).

Características: Planta de curto ciclo, anual, possui seiva leitosa em todas as partes, de caule oco, com poucas ramificações, folhas simples e com comprimento de 6-17 cm. A planta pode chegar em até 120 cm de altura e possui gosto levemente amargo.

Utilidades culinárias: Come-se todas as partes aéreas das plantas mais novas: as folhas, talos e flores. As folhas e talos são utilizados em saladas, refogados, sopas e cozidos.

(Kinupp; Lorenzi, 2021; Ranieri, 2021)

OMELETE
com serralha

Ingredientes

- 1 ovo caipira;
- 3 colheres (sopa) de serralha;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (café) de azeite de oliva extravirgem.

Modo de Preparo

- Higienize a serralha e reserve.
- Higienize o ovo, lavando em água corrente. Em seguida, coloque-o em uma solução de água com cerca de 10 gotas de hipoclorito de sódio por volta de 10 minutos.
- Quebre o ovo em um prato ou recipiente, e bata com um batedor de ovos ou um garfo por cerca de um minuto.
- Coloque a serralha, uma pitada de sal e misture.
- Leve ao fogo o azeite, e despeje o ovo batido e temperado. Deixe fritar em fogo brando.
- Com o auxílio de uma escumadeira, vire-o até que os dois lados fiquem dourados.
- Retire-o e sirva quente.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 10 minutos

OMELETE
com serralha

Ficha técnica de preparo da omelete com serralha (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Ovo	45	1,11	50	1,11
Serralha	7	1,14	8	1
Sal	0,50	1	0,50	1
Azeite	2	1	2	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de omelete com serralha (55g)

Energia (kcal)	100
Carboidratos (g)	3,50
Proteínas (g)	8
Lipídios (g)	6
Fibras (g)	0,25
Cálcio (mg)	27
Ferro (mg)	0,80
Sódio (mg)	243

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"A serralha possui sabor levemente amargo. Uma técnica utilizada para diminuir o amargor consiste em deixá-la em remolho na água fria ou utilizar o caldo de laranja-lima".

FALA DA VOVÓ

"A serralha faz parte da minha vida desde a minha infância. Comia quando era criança, e continuei fazendo quando me casei, principalmente porque na roça o acesso é muito mais fácil. Na maioria das vezes, faço ela refogada, mas com o ovo, ela também fica muito saborosa, macia e não apresenta o sabor meio amargo que aparece no refogado".

PANQUECA

Ingredientes

- 1 ovo;
- 3 colheres (sopa) de leite;
- 1 colher (sopa) de óleo de soja;
- 2 ou 3 colheres de farinha de trigo;
- 1 pitada de sal.

Modo de Preparo

- Bata o ovo no liquidificador. Acrescente o leite e o óleo e misture bem.
- Adicione 2 colheres de farinha de trigo, ou 3 se preferir a massa mais consistente.
- Acrescente uma pitada de sal e misture até a massa ficar homogênea.
- Esquente a frigideira (sem óleo) e quando ficar bem quente, despeje todo a massa na frigideira.
- Quando as bordas estiverem se soltando, vire a panqueca.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 15 minutos

PANQUECA

Ficha técnica de preparo da panqueca (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Ovo	45	1,13	50	1,10
Leite	15	1	15	1
Óleo	10	1	10	1
Farinha de trigo	30	1	30	1
Sal	0,40	1	0,40	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção da panqueca (100g)

Energia (kcal)	274
Carboidratos (g)	23
Proteínas (g)	9,50
Lipídios (g)	16
Fibras (g)	0,60
Cálcio (mg)	44
Ferro (mg)	1
Sódio (mg)	84

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Gosto bastante de panqueca. Sempre algum familiar que faz para mim".

Almeirão-roxo (Lactuca canadensis L.)

Origem: América do Norte.

Nomes populares: Almeirão-de-árvore, radite-cote e orelha-de-coelho.

Informação nutricional: Possui elevados teores de minerais (potássio e ferro), vitaminas (carotenoides pró-vitamina A, B e C), e antocianina.

Características: Herbácea anual, de 30-90 cm de altura e até 2 m. Suas folhas mais velhas possuem texturas mais firmes de cores roxa e verde e nervuras avermelhadas.

Utilidades culinárias: Suas folhas podem ser consumidas refogadas (molhos e caldos), saladas cruas, salgados, pizzas, panquecas, tortas e pães.

(Kinupp; Lorenzi, 2021)

PANQUECA

com almeirão-roxo

Ingredientes

- 1 ovo;
- 3 colheres (sopa) de leite;
- 1 colher (sopa) de óleo de soja;
- 2 ou 3 colheres de farinha de trigo;
- 1 pitada de sal;
- 3 folhas médias de almeirão-roxo.

Modo de Preparo

- Bata o ovo no liquidificador. Acrescente o leite e o óleo e misture bem.
- Adicione 2 colheres de farinha de trigo, ou 3 se preferir a massa mais consistente.
- Adicione o almeirão-roxo picado e continue batendo.
- Acrescente uma pitada de sal e misture até a massa ficar homogênea.
- Esquente a frigideira (sem óleo) e quando ficar bem quente, despeje todo a massa na frigideira.
- Quando as bordas estiverem se soltando, vire a panqueca.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 15 minutos

PANQUECA

com almeirão-roxo

Ficha técnica de preparo da panqueca com almeirão-roxo (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Ovo	45	1,13	50	1,10
Leite	15	1	15	1
Óleo	10	1	10	1
Farinha de trigo	30	1	30	1
Sal	0,40	1	0,40	1
Almeirão-roxo	30	1,12	34	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção da panqueca com almeirão-roxo (130g)

Energia (kcal)	280
Carboidratos (g)	24
Proteínas (g)	10
Lipídios (g)	16
Fibras (g)	3
Cálcio (mg)	74
Ferro (mg)	1,30
Sódio (mg)	95

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"O almeirão-roxo não modificou o sabor da preparação, trouxe mais apresentação e cor para a mesma. Apesar de ser almeirão, ele não tem o sabor amargo, e tem uma boa aceitação, sendo indicado para horta escolares. Existem épocas que as hortaliças folhosas ficam mais caras, então o almeirão-roxo é uma ótima opção para substituir".

FALA DA VOVÓ

"Desde que me mudei para a fazenda, eu plantava almeirão-roxo nas minhas hortas, pois é fácil de produzi-lo e todos da minha família gosta muito, pelo seu sabor. Achei que a panqueca ficou com um aspecto bem mais bonito".

PANC flores

Receitas práticas com alimentos comuns e PANC que vão transformar a sua refeição.

ÁGUA DE COCO

Ingredientes

- 250mL de água de coco gelada;
- 100mL de água com gás gelada.

Modo de Preparo

- Despeje a água de coco em um copo.
- Acrescente a água com gás.
- Sirva bem gelado.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 1 minuto

ÁGUA DE COCO

Ficha técnica de preparo da água de coco (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Água de coco	250	1	250	1
Água com gás	100	1	100	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de água de coco (350mL)

Energia (kcal)	53
Carboidratos (g)	13,20
Proteínas (g)	0
Lipídios (g)	0
Fibras (g)	0,20
Cálcio (mg)	52
Ferro (mg)	0
Sódio (mg)	21

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Gosto muito de água de coco geladinha, então sempre tenho em casa. A mistura das duas foi muito prático".

Flamboianzinho (Caesalpinia puhcerrima (L.) Sw.)

Nomes populares: Flamboian-de-jardim, barba de barata e flor-de-pavão.

Características: Árvore com espinhos nos caules, de 3-4 m de altura, com frutos do tipo legume, nas vagens e as flores nas colorações vermelha, vermelha e amarela e amarela.

Utilidades culinárias: Os frutos imaturos são utilizados em saladas, purês, sopas, cozidos no arroz e refogados. As flores são utilizadas em saladas, molhos, massas e bebidas.

(Kinupp; Lorenzi, 2021)

ÁGUA DE COCO
com flamboianzinho

Ingredientes

- 150mL de água de coco gelada;
- 100mL de água com gás gelada;
- 100mL de água filtrada;
- 40g de flores de flamboianzinho.

Modo de Preparo

- Lave as flores de flamboianzinho em água corrente e retire os cabinhos.
- Coloque a água e macere as flores com o auxílio de um socador, até que a água fique de coloração alaranjada/vermelha.
- Coe o líquido, e acrescente a água de coco e a água com gás.
- Sirva bem gelado.

Rendimento: 1 porção
Tempo de preparo: 5 minutos

ÁGUA DE COCO
com flamboianzinho

Ficha técnica de preparo da água de coco com flamboianzinho (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Água de coco	150	1	150	1
Água com gás	100	1	100	1
Água filtrada	100	1	100	1
Flamboianzinho	40	1,17	47	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de água de coco com flamboianzinho (350mL)

Energia (kcal)	32
Carboidratos (g)	8
Proteínas (g)	0
Lipídios (g)	0
Fibras (g)	0,10
Cálcio (mg)	33
Ferro (mg)	0
Sódio (mg)	24

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"Como o flamboianzinho é utilizado como tônico é interessante usá-lo em preparações para que agregue valor nutricional e gastronômico".

FALA DA VOVÓ

"A água saborizada com flamboianzinho, além de muito bonita ficou deliciosa".

GELEIA

de maçã

Ingredientes

- 2 maçãs vermelhas médias;
- 100g de rapadura;
- 1 colher (café) de canela em pó.

Modo de Preparo

- Higienize as maçãs.
- Retire as sementes e rale as maçãs com a casca.
- Em uma panela, coloque a maçã e a rapadura e leve ao fogo alto por 10 minutos, mexendo sempre.
- Quando a mistura secar o líquido, retire do fogo.
- Em seguida, bata no liquidificador para que fique uma mistura homogênea.
- Volte a mistura para o fogo e acrescente a canela em pó, mexendo constantemente até que seque todo o líquido e veja o fundo da panela (ponto ideal).
- Despeje em um recipiente e deixe esfriar.
- Se desejar, coloque na geladeira para servir gelado.

Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

GELEIA

de maçã

Ficha técnica de preparo da geleia de maçã (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Maçã	40	1,12	44,40	1
Rapadura	20	1	20	1
Canela em pó	0,40	1	0,40	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de geleia de maçã (30g)

Energia (kcal)	99
Carboidratos (g)	24,44
Proteínas (g)	0,30
Lipídios (g)	0
Fibras (g)	0,50
Cálcio (mg)	10,30
Ferro (mg)	0,83
Sódio (mg)	4

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Gosto de geleias, pois combinam muito com pães e torradas nos lanches e cafés da manhã."

Malvavisco (*Malvaviscus arboreus Cav.*)

Origem: México e norte da América do Sul.
Nomes populares: Hibisco-colibri, amapola e quesillo.
Informação nutricional: Possui fibras, pró-vitamina A, vitaminas (C e K), e minerais (cálcio, ferro, magnésio e fósforo).

Características: Árvore reta e bastante ramificada, com folhas simples de 7-11 cm de comprimento. Flores solitárias, pedunculosas, de cores róseas ou vermelhas, semifechadas de longa duração.

Utilidades Culinárias: As folhas são utilizadas em refogados, saladas, cozidos, enquanto as flores são consumidas in natura, principalmente pelas crianças, por possuir um "melzinho" (néctar), em saladas, cozidas no arroz, geleias e usadas como corantes.

(Carvalho, 2019; Kinupp; Lorenzi, 2021)

GELEIA

de maçã com malvavisco

Ingredientes

- 3 maçãs vermelhas médias;
- 20 flores de malvavisco;
- 100g de rapadura;
- 1 colher (chá) de canela.

Modo de Preparo

- Higienize as maçãs.
- Retire o cálice, o pistilo e os cabinhos dos malvaviscos. Lave-os em água corrente e rasgue-os ao meio ou em três partes.
- Retire as sementes e rale as maçãs com a casca.
- Em uma panela, coloque a maçã, a rapadura e o malvavisco e leve ao fogo por 20 minutos, mexendo sempre. Quando a mistura secar o líquido, retire do fogo.
- Bata no liquidificador para que fique uma mistura homogênea. Volte a mistura para o fogo, mexendo até que seque todo o líquido e veja o fundo da panela (ponto ideal).
- Despeje em um recipiente e deixe esfriar.
- Se desejar, coloque na geladeira para servir gelado.

Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

GELEIA

de maçã com malvavisco

Ficha técnica de preparo da geleia de maçã com malvavisco (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Maçã	26,30	1,10	29,20	1
Malvavisco	12,60	1,50	12,60	0,40
Rapadura	16	1	16	1
Canela em pó	0,80	1	0,80	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de geleia de maçã com malvavisco (35g)

Energia (kcal)	110
Carboidratos (g)	26,18
Proteínas (g)	1,57
Lipídios (g)	0
Fibras (g)	2,24
Cálcio (mg)	13
Ferro (mg)	0,80
Sódio (mg)	3

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"A flor de malvavisco é uma excelente para colocá-la na geleia, pois substitui o açúcar. Oferecê-la in natura para as crianças também é uma boa opção, pois o "melzinho"(néctar) pode substituir os doces, e ainda comer a flor aumentará o consumo de fibras".

FALA DA VOVÓ

"A geleia já era gostosa, com o malvavisco então, ficou mais gostosa! Trouxe uma coloração bonita para a geleia e deixou-a mais fluída".

SORVETE
de banana

Ingredientes

- 6 bananas pratas;
- 1 colher (sopa) de leite em pó.

Modo de Preparo

- Corte as bananas e leve ao congelador durante 4 horas. Se preferir, congele na noite anterior ao preparo.
- Retire a banana do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater, para o sorvete atingir o ponto mais rápido.
- Adicione o leite em pó e as bananas e bata.
- Continue batendo até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete. O processo é demorado, mas quanto mais tempo bater mais cremoso ficará.
- Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 270 minutos

SORVETE
de banana

Ficha técnica de preparo do sorvete de banana (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Banana	127	1	127	1
Leite em pó	2,50	1	2,50	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção do sorvete de banana (130g)

Energia (kcal)	153
Carboidratos (g)	34
Proteínas (g)	2,30
Lipídios (g)	0,90
Fibras (g)	2,50
Cálcio (mg)	36
Ferro (mg)	0,50
Sódio (mg)	9

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Eu amo sorvete. E esse, além de fácil de fazer é saudável e cremoso".

Primavera (Bougainvillea spectagbilis)

Origem: Brasil.

Nomes populares: Bougainvílea, ceboleiro e três-marias.

Informação nutricional: Possui ação analgésica, antimicrobiana, anti-inflamatória, hipoglicemiante, hipolipidêmica e antialérgica. Contém uma diversidade de fitoquímicos (flavonoides, taninos, alcaloides, saponinas, glicosídios, cumarinas, pinitol e terpenos).

Características: As flores são brancas rodeadas de brácteas foliáceas que varia do branco puro ao vermelho vivo. Seu fruto é um aquênio pequeno, imperceptível, seco e alongado.

Utilidades Culinárias: As flores são utilizadas cruas ou cozidas, frescas ou desidratadas. Na culinária é usada para dar cor na preparação de massas, tapiocas, arroz, chás, refrescos, bolos e licores.

(Ranieri, 2021)

SORVETE
de banana com flor de primavera

Ingredientes

- 6 bananas pratas;
- 1 colher (sopa) de leite em pó;
- 15 flores de primavera.

Modo de Preparo

- Ferver 200mL de água. Após o início da fervura desligue o fogo e adicione as flores primaveras. Deixe descansar 10 minutos. Coe o chá e reserve.
- Corte as bananas e leve ao congelador durante quatro horas. Se preferir, congele na noite anterior ao preparo.
- Retire a banana do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater, para o sorvete atingir o ponto mais rápido.
- Adicione o leite em pó, as bananas e o chá de primavera e continue batendo em velocidade até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete. O processo é demorado, mas quanto mais tempo bater mais cremoso ficará.
- Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 270 minutos

SORVETE
de banana com flor de primavera

Ficha técnica de preparo do sorvete de banana com flor de primavera (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Banana	127	1	127	1
Leite em pó	2,50	1	2,50	1
Primavera (chá)	37	1	37	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional do sorvete de banana com flor de primavera (165g)

Energia (kcal)	153
Carboidratos (g)	34
Proteínas (g)	2,30
Lipídios (g)	0,90
Fibras (g)	2,50
Cálcio (mg)	36
Ferro (mg)	0,50
Sódio (mg)	9

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"Além das propriedades analgésicas, antimicrobianas, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes, hipolipidêmicas, antialérgicas, e dos fitoquímicos, é uma excelente fonte de corante natural, e de fácil acesso, uma vez que é encontrada em todo o Brasil".

FALA DA VOVÓ

"O sorvete ficou com uma cor bem mais viva, bem mais atrativo, não mudando o sabor".

VINAGRETE

Ingredientes

- 1 cebola média;
- 1 tomate médio;
- 1 pimentão verde médio;
- 4 colheres (sopa) de cebolinha;
- 1 colher (sopa) de salsa;
- 1 colher (sopa) rasa de azeite extravirgem;
- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã;
- 1 colher (chá) rasa de sal.

Modo de Preparo

- Higienize o tomate, o pimentão, a cebolinha e a salsa.
- Descasque a cebola, enxague-a e pique-a em cubos. Coloque em uma vasilha e reserve.
- Pique o tomate e o pimentão em cubos e coloque junto com a cebola.
- Pique a salsa e a cebolinha e coloque-as juntas com os outros ingredientes.
- Adicione o vinagre, o azeite e o sal e mexa bem.
- Coloque na geladeira por duas horas e sirva gelado.

Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

VINAGRETE

Ficha técnica de preparo do vinagrete (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Cebola	12	1,33	16	1
Tomate	19	1,05	20	1
Pimentão	17	1,11	19	1
Cebolinha	1	1,20	1,20	1
Salsa	0,50	1,20	0,60	1
Azeite	1	1	1	1
Vinagre	5,50	1	5,50	1
Sal	0,62	1	0,62	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de vinagrete (50g)

Energia (kcal)	20
Carboidratos (g)	2,34
Proteínas (g)	0,50
Lipídios (g)	1
Fibras (g)	0,80
Cálcio (mg)	4,38
Ferro (mg)	0
Sódio (mg)	141

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Fazia muito esse prato quando eu preparava o almoço para a o pessoal das Folias de Reis, em almoços em família, como aniversários e outros eventos. Sempre tive a maioria dos ingredientes em minha casa, alguns até na minha horta, como o tomate, pimentão, cebolinha e salsinha".

Capuchinha (Tropaeolum majus L.)

Origem: México e Peru.

Nomes populares: Chaguinha e mastruço-do-peru.

Informação nutricional: Destaca-se pelo teor de vitamina C, antocianina, carotenoides (luteína) e flavonoides que conferem propriedades hipotensiva, antioxidante e anti-inflamatória.

Características: As flores podem ser de cores vermelha, laranja, amarela ou branca.

Utilidades culinárias: As folhas podem ser usadas em saladas, patês, massas, sopas, refogados e salteados. As flores são usadas para decorações comestíveis. Os frutos imaturos podem ser utilizados em conservas. As sementes maduras moídas ou tostadas podem substituir a pimenta-do-reino. Os talos em refogados e sopas.

(Kinupp; Lorenzi, 2021)

VINAGRETE
com capuchinha

Ingredientes

- 1 cebola média;
- 1 tomate médio;
- 1 pimentão verde médio;
- 4 colheres (sopa) de cebolinha;
- 1 colher (sopa) de salsa;
- 10 folhas e 10 flores de capuchinha;
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem;
- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã;
- 1 colher (chá) rasa de sal.

Modo de Preparo

- Higienize o tomate, o pimentão, a cebolinha e a salsa.
- Descasque a cebola, enxague-a e pique-a em cubos. Coloque em uma vasilha e reserve.
- Pique o tomate e o pimentão em cubos e coloque junto com a cebola.
- Pique a salsa e a cebolinha e coloque-as juntas com os outros ingredientes.
- Adicione o vinagre, o azeite e o sal e mexa bem.
- Decorar o prato com as folhas e flores de capuchinha.
- Coloque na geladeira por duas horas e sirva gelado.

Rendimento: 9 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

VINAGRETE
com capuchinha

Ficha técnica de preparo do vinagrete com capuchinha (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Cebola	7,30	1,32	9,70	1
Tomate	18,80	1,11	21	1
Pimentão	11,10	1,09	12,10	1
Cebolinha	0,90	1,11	1	1
Salsa	0,44	1,25	0,55	1
Folha de capuchinha	1,55	1,07	1,66	1
Flor de capuchinha	1,11	1,19	1,33	1
Azeite	0,90	1	0,90	1
Vinagre	5,55	1	5,55	1
Sal	0,55	1	0,55	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de vinagrete com capuchinha (80g)

Energia (kcal)	26
Carboidratos (g)	3,80
Proteínas (g)	0,50
Lipídios (g)	1
Fibras (g)	0,60
Cálcio (mg)	4
Ferro (mg)	0,01
Sódio (mg)	115

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"Além da capuchinha ser fonte de vitamina C, ela possui minerais (ferro, potássio, cálcio e zinco), e tem diversas propriedades medicinais".

FALA DA VOVÓ

"Eu sempre planteí capuchinha no meu jardim, e não sabia que era comestível, até um dia em que um dos meus irmãos me contou que era uma planta comestível e comeu várias flores perto de mim. A Thalita fez um vinagrete utilizando as capuchininas, e segundo ela fica muito saboroso. E fica muito bonito também"!

PANC frutos

Receitas práticas com alimentos comuns e PANC que vão transformar a sua refeição.

CONSERVA

de cenoura com sabuguinho de milho

Ingredientes

- 3 sabuguinhos de milho (espiga em formação);
- 1 cenoura média;
- 1 colher (café) de sal;
- ½ xícara de vinagre de maçã;
- 1 litro de água.

Modo de Preparo

- Higienize a cenoura, e pique-a em rodelas.
- Coloque a cenoura, os sabuguinhos de milho e o sal em uma panela com 1 L de água.
- Deixe ferver por 10 minutos e retire os sabuguinhos. Ferva por mais 5 minutos e retire a cenoura.
- Com o auxílio de uma escumadeira, coloque os alimentos em um recipiente de vidro.
- Acrescente meia xícara de vinagre de maçã e meia xícara da água utilizada para cozinhá-los.
- Tampe o vidro e o mantenha na geladeira.

Rendimento: 7 porções
Tempo de preparo: 45 minutos

CONSERVA

de cenoura com sabuguinho de milho

Ficha técnica de preparo da conserva de cenoura com sabuguinho de milho (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Sabuguinho de milho	16	1	16	1,07
Cenoura	18	1,16	20	0,90
Sal	0,70	1	0,70	1
Vinagre	143	1	143	1
Água	14	1	14	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de conserva de cenoura com sabuguinho de milho (35g)

Energia (kcal)	28
Carboidratos (g)	5,70
Proteínas (g)	1,10
Lipídios (g)	0,10
Fibras (g)	1
Cálcio (mg)	4
Ferro (mg)	1
Sódio (mg)	164

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Desde que comecei a cozinhar, eu faço conservas. Após me mudar para a fazenda, esse hábito aumentou, pois as variedades de ingredientes aumentaram. Faço de pepino, chuchu, sabuguinhos de milho, cenoura, jurubeba, palmitos, broto de bambu, batatinhas, cebolas e pimentas. Gosto de fazer porque tem um sabor bom, e tal preparação dura mais tempo do que comparada com outras".

Jurubeba (Solanum paniculatum L.)

Origem: América Tropical, sendo nativa no Brasil (Norte e Nordeste).
Nomes populares: Jurubeba-verdadeira, jubeba e jupeba.
Informação nutricional: Seus frutos possuem elevados teores de proteínas, fibras, vitaminas (B, C), e minerais (cálcio, fósforo, magnésio, manganês, ferro e zinco).

Características: Os frutos são arredondados, com cerca de 1,5 cm de diâmetro, e possuem sabor amargo.
Utilidades culinárias: É bastante consumida em alguns estados do Brasil, como em Goiás, Mato Grosso do Sul e Minas Gerais. Os frutos são utilizados imaturos, em conservas, refogados, cachaças, cremes e no arroz.

(Campos et al., 2015; Kinupp; Lorenzi, 2021)

CONSERVA

de cenoura com sabuguinho de milho e jurubeba

Ingredientes

- 3 sabuguinhos de milho (espiga em formação);
- 1 cenoura média;
- 70g de jurubeba;
- 1 colher (café) de sal;
- ½ xícara de vinagre de maçã;
- 1 litro de água.

Modo de Preparo

- Higienize a cenoura e a jurubeba. Raspe a cenoura e pique-a em rodelas.
- Coloque a cenoura, os sabuguinhos de milho e a jurubeba em uma panela com 1 L de água.
- Deixe ferver por 10 minutos e retire os sabuguinhos. Ferva por mais 5 minutos e retire a cenoura e as jurubebas.
- Com o auxílio de uma escumadeira, coloque os alimentos em um recipiente de vidro.
- Acrescente meia xícara de vinagre de maçã e meia xícara da água utilizada para cozinhá-los.
- Tampe o vidro e o mantenha na geladeira.

Rendimento: 7 porções
Tempo de preparo: 45 minutos

CONSERVA

de cenoura com sabuguinho de milho e jurubeba

Ficha técnica de preparo da conserva de cenoura com sabuguinho de milho e jurubeba (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Sabuguinho de milho	7,70	1	7,70	1,07
Cenoura	20	1,07	21,40	0,90
Jurubeba	11	1	11	1
Sal	0,70	1	0,70	1
Vinagre	143	1	143	1
Água	14	1	14	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção da conserva de cenoura com sabuguinho de milho e jurubeba (35g)

Energia (kcal)	35
Carboidratos (g)	6,60
Proteínas (g)	1,13
Lipídios (g)	0,47
Fibras (g)	3,60
Cálcio (mg)	21
Ferro (mg)	0,10
Sódio (mg)	165

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"A jurubeba é fonte de proteínas, fibras, vitaminas (B e C), e minerais (cálcio, fósforo, magnésio, manganês, ferro e zincol), sendo um alimento bom para a saúde, com nutrientes essenciais e com baixo custo, pois é produzido em quase todo território brasileiro".

FALA DA VOVÓ

"De todas as PANC, a jurubeba é uma das minhas preferidas. Gosto dela no arroz e refogada. Na conserva ela também fica gostosa, e como gosto de fazer conservas, as duas coisas casam".

COSTELA BOVINA

Ingredientes

- 1 colher (sopa) rasa de óleo de soja;
- 2 dentes de alho;
- 800g de costela bovina;
- 1 cebola;
- 2 colheres (chá) rasa de sal;
- 800mL de água.

Modo de Preparo

- Tempere a costela com o sal e condimentos de sua preferência e reserve.
- Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e adicione o alho triturado.
- Deixe dourar e refogue bem a costela.
- Acrescente a água até cobrir a costela. Coloque a cebola e misture.
- Feche a panela e cozinhe a carne durante 15 minutos, em fogo brando (160 °C), após o início da pressão.
- Deixe sair toda a pressão, abra a panela, junte a cebolinha e sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 45 minutos

COSTELA BOVINA

Ficha técnica de preparo da costela bovina (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Óleo	3,30	1	3,30	1
Alho	2	1	2	1
Costela	250	1,08	270	1
Cebola	40	1,53	61,20	1
Sal	3	1	3	1
Água	33	1	33	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção da costela bovina (300g)

Energia (kcal)	650
Carboidratos (g)	3,5
Proteínas (g)	30,70
Lipídios (g)	57
Fibras (g)	0,80
Cálcio (mg)	5
Ferro (mg)	2,10
Sódio (mg)	826

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"A costela bovina sempre fez parte das minhas preparações, pois além de ser saborosa, tem um preço acessível e gosto dela em caldos".

Abóbora-d'água (Lagenaria siceraria (Molina) Standl.)

Origem: África.
Nomes populares: Caxi, cabaça e maxixe-de-metro.
Informação nutricional: Possui fibras, vitaminas do complexo B e minerais (cálcio, ferro, zinco, potássio, manganês e magnésio).

Características: São frutos possuem tamanho e forma diversos, podendo ser lisos, grandes ou pequenos. Contém polpa branca, aquosa e sementes espalhadas ao longo dos mesmos.

Utilidades culinárias: Utiliza-se em refogados, assados, empanados, ensopados, com carnes, geleias e doces.

(Kinupp; Lorenzi, 2021)

COSTELA BOVINA
com abóbora-d'água

Ingredientes

- 1 colher (sopa) cheia de óleo de soja;
- 2 dentes de alho;
- 800g de costela bovina;
- 1 cebola;
- 1 colher (sopa) rasa de sal;
- 2 abóboras-d'água;
- 800mL de água;
- Cebolinha ou outros condimentos a gosto.

Modo de Preparo

- Descasque a abóbora-dăgua, retire suas sementes, pique-a em cubos e reserve.
- Tempere a costela com o sal e condimentos de sua preferência e reserve.
- Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e adicione o alho triturado.
- Deixe dourar e refogue bem a costela.
- Acrescente a água até cobrir a costela. Coloque a cebola e misture.
- Feche a panela e cozinhe a carne durante 15 minutos, em fogo brando (160 °C), após o início da pressão.
- Deixe sair toda a pressão, abra a panela, junte a abóbora d'água e cozinhe ainda em fogo brando, sem pressão até ficar bem macia.
- Junte a cebolinha e sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 45 minutos

COSTELA BOVINA
com abóbora-d'água

Ficha técnica de preparo da costela bovina com abóbora-d`água (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Óleo	3,30	1	3,30	1
Alho	2	1	2	1
Costela	250	1,08	270	1
Cebola	50	1,53	76,50	1
Sal	5	1	5	1
Abóbora-d`água	220	2,44	532	0,80
Água	33	1	33	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção da costela bovina com abóbora-d`água (450g)

Energia (kcal)	709
Carboidratos (g)	15
Proteínas (g)	33
Lipídios (g)	57,40
Fibras (g)	7
Cálcio (mg)	42
Ferro (mg)	2,50
Sódio (mg)	1172

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"A abóbora d'água, apesar das pessoas acharem que ela só tem água, possui nutrientes importantes. Como é um alimento com gosto suave, é importante usar condimentos para sua preparação como cebola, cebolinha, salsinha e alho. Outra forma de agregar mais sabor na mesma, é acrescentá-la em sopas, caldos e carnes, como foi o caso da costela".

FALA DA VOVÓ

"Sempre usei a abóbora-d'água em minhas preparações (ensopados e refogada), principalmente em momentos de fome e dificuldades financeiras. Na minha adolescência, lembro que plantávamos as sementes de abóbora-d'água com as de feijão, milho e arroz. A abóbora ficou bem mais saborosa com a costela. Foi uma combinação que deu muito certo".

PÃO CASEIRO

Ingredientes

- 30g de fermento biológico fresco;
- 250mL de água;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- 1kg de farinha de trigo;
- 2 colheres (chá) de sal;
- 100g de manteiga.

Modo de Preparo

- Dissolva o fermento na água com o mel.
- Acrescente um pouco da farinha para formar um mingau e deixe borbulhar (cerca de 15 minutos).
- Junte o sal e a farinha e misture. Quando ficar consistente, passe para uma superfície enfarinhada e junte a farinha até formar uma massa homogênea.
- Sove até a massa ficar elástica e adicione, aos poucos, a manteiga. Amasse até incorporá-la toda à massa.
- A massa deve ser colocada novamente na tigela grande. Cubra com plástico e espere ela dobrar de volume. Molde os pães e coloque numa assadeira grande untada e polvilhada.
- Deixe crescer novamente por 30 minutos ou até os pães dobrarem de volume.
- Assar e degustar quente ou frio.

Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 90 minutos

PÃO CASEIRO

Ficha técnica de preparo do pão caseiro (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Fermento	1,50	1	1,50	1
Água	12	1	12	1
Mel	1	1	1	1
Farinha de trigo	50	1	50	1
Sal	0,50	1	0,50	1
Manteiga	5	1	5	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção do pão caseiro (70g)

Energia (kcal)	217
Carboidratos (g)	38
Proteínas (g)	5
Lipídios (g)	5
Fibras (g)	1
Cálcio (mg)	9
Ferro (mg)	0,5
Sódio (mg)	117

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Gosto de fazer pães caseiros pelo rendimento, e por ser uma preparação com uma durabilidade maior que o pão francês, e claro, pelo sabor".

Cará-moela (Dioscorea bulbifera L.)

Origem: Oeste da África e Ásia Tropical.
Nomes populares: Cará-do-ar e batata-do-ar.
Informação nutricional: É fonte de carboidratos, vitaminas do complexo B e fibras.

Características: Os tubérculos subterrâneos são maiores. Já as túberas aéreas, chamadas de bulbilhos, são menores e em formato de moela, uma vez que no seu interior tem coloração amarela e roxa.

Utilidades culinárias: Pode ser usado em purês, fritos, chips, ensopados e farinhas para pães, bolos ou broas.

(Kinupp; Lorenzi, 2021; Camargos; Rodrigues; Almeida, 2022)

PÃO CASEIRO

com cará-moela

Ingredientes

- 30g de fermento biológico fresco;
- 250mL de água;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- 750g de farinha de trigo;
- 2 colheres (chá) de sal;
- 100g de manteiga;
- 500g de cará-moela.

Modo de Preparo

- Cozinhe o cará-moela e amasse-o.
- Dissolva o fermento na água com o mel.
- Acrescente um pouco da farinha para formar um mingau e deixe borbulhar (cerca de 15 minutos).
- Junte o cará-moela amassado, o sal e a farinha e misture. Quando ficar consistente, passe para uma superfície enfarinhada e junte a farinha até formar uma massa homogênea.
- Sove até a massa ficar elástica e adicione, aos poucos, a manteiga. Amasse até incorporá-la toda à massa.
- A massa deve ser colocada novamente na tigela grande. Cubra com plástico e espere ela dobrar de volume. Molde os pães e coloque numa assadeira grande untada e polvilhada.
- Deixe crescer novamente por 30 minutos ou até os pães dobrarem de volume.
- Assar e degustar quente ou frio.

Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 90 minutos

PÃO CASEIRO

com cará-moela

Ficha técnica de preparo do pão caseiro com cará-moela (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Fermento	1,50	1	1,50	1
Água	12	1	12	1
Mel	1	1	1	1
Farinha de trigo	37	1	37	1
Sal	0,50	1	0,50	1
Manteiga	5	1	5	1
Cará-moela	25	1	25	0,95

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional do pão caseiro com cará-moela (80g)

Energia (kcal)	184
Carboidratos (g)	33
Proteínas (g)	4
Lipídios (g)	4
Fibras (g)	4
Cálcio (mg)	8
Ferro (mg)	0,30
Sódio (mg)	117

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"O cará-moela trouxe, além de nutrientes (vitaminas do complexo B e fibras), uma cor bem bonita para o pão, deixando-o mais atrativo".

FALA DA VOVÓ

"Achei que o cará-moela trouxe mais cor para o pão e deixou com um sabor diferente".

SALTEADO

de cenoura, chuchu e cebola

Ingredientes

- 1 cenoura grande;
- 2 chuchus médios;
- 1 cebola média;
- 1 colher (de sopa) de azeite extravirgem;
- ½ colher (de sobremesa) de sal;
- 700 mL de água.

Modo de Preparo

- Higienize a cenoura e os chuchus.
- Pique a cenoura, o chuchu e a cebola. Reserve os alimentos picados em recipientes diferentes.
- Cozinhe a cenoura em uma panela por 13 minutos em 300mL de água. O chuchu deve ser cozido em outra panela por 8 minutos em 400mL de água. Assim que ambos estiverem cozidos, escorram a água e reserve.
- Coloque o azeite e a cebola, leve ao fogo e frite por quatro minutos. Acrescente a cenoura e o chuchu e mexa. Adicione o sal e mexa para que todos os ingredientes se misturem.
- Sirva quente ou frio.

Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 25 minutos

SALTEADO

de cenoura, chuchu e cebola

Ficha técnica de preparo do salteado de cenoura, chuchu e cebola (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Cenoura	22	1,18	26	0,90
Chuchu	40	1,47	59	0,90
Cebola	16	1,34	21,44	1
Azeite	1,6	1	1,6	1
Sal	1	1	1	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de salteado de cenoura, chuchu e cebola (75g)

Energia (kcal)	38
Carboidratos (g)	4,7
Proteínas (g)	0,4
Lipídios (g)	2
Fibras (g)	1,2
Cálcio (mg)	10
Ferro (mg)	0
Sódio (mg)	235

(TACO, 2011)

FALA DA VOVÓ

"Sempre fiz esse prato depois que me mudei para a fazenda, pois além de ser simples e fácil de preparar, no meu quintal ou na minha horta, sempre havia um pé de chuchu que fazia e faz muita fartura. Quanto à cenoura, ganho frequentemente de parentes e vizinhos, pois São Gotardo (MG) produz em grande escala, por ser a capital da cenoura. Gosto de cozinhar essa preparação no almoço ou no jantar, pois fica bastante suculenta e saborosa".

Goya (Mormodica charantia L.)

Nomes populares: Nigagori, melãozinho e melão-de-são-caeteno.
Origem: Malásia.
Informação nutricional: Possui fibras, vitaminas (B1, B2, B3, B9, C, E), minerais (ferro, cálcio, cobre, magnésio, zinco, fósforo, manganês, ferro e potássio) e compostos bioativos (carotenoides e clorofila).

Características: Possui papilas ou verrugas, de cor verde-claro ou verde-escuro, de comprimento de 15 a 25 cm, com gosto forte e amargo. Possui propriedades medicinais e antioxidantes.

Utilidades culinárias: Seus frutos devem estar imaturos para serem consumidos na forma de hortaliças, e maduros para o preparo de molhos vermelhos, geleias e musses. Geralmente são utilizados com leite de coco, empanados, em saladas e refogados.

(Ranieri, 2017; Nepomuceno; Pietrobon, 2018; Kinupp; Lorenzi, 2021)

SALTEADO

de cenoura, chuchu, cebola e goya

Ingredientes

- 1 cenoura grande;
- 2 chuchus médios;
- 2 goyas médios;
- 1 cebola de cabeça grande;
- 1 colher (de sopa) de azeite extravirgem;
- 1 colher (de sobremesa) de sal;
- 1,2 litros de água.

Modo de Preparo

- Higienize e pique a cenoura, os chuchus e os goyas. Reserve os alimentos picados em recipientes diferentes.
- Cozinhe a cenoura em uma panela por 13 minutos em 300mL de água. O chuchu deve ser cozido em outra panela por 8 minutos em 400mL de água. Assim que ambos estiverem cozidos, escorram a água e reserve.
- Cozinhe o goya por 5 minutos em 400 ml de água e em seguida escorra a água. Faça esse procedimento por mais duas vezes, para retirar um pouco do amargo.
- Coloque o azeite e a cebola, leve ao fogo e frite por quatro minutos. Acrescente a cenoura, o chuchu e o goya e mexa. Adicione o sal e mexa para que todos os ingredientes se misturem.
- Sirva quente ou frio.

Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 35 minutos

SALTEADO

de cenoura, chuchu, cebola e goya

Ficha técnica de preparo do salteado de cenoura, chuchu, cebola e goya (1 comensal: 1 porção)

Ingredientes	Per capita			
	PL	FC	PB	FCy
Cenoura	15	1,18	18	0,90
Chuchu	30,7	1,47	45	0,90
Goya	31	1,50	47	0,80
Cebola	14,2	1,35	19	1
Azeite	1,14	1	1,14	1
Sal	0,7	1	0,7	1

(Legenda: PL = peso líquido; FC = fator de correção; PB = peso bruto; FCy = fator de cocção)
(Ornelas, 2013)

Informação nutricional da porção de salteado de cenoura, chuchu, cebola e goya (80g)

Energia (kcal)	66
Carboidratos (g)	11,47
Proteínas (g)	2,21
Lipídios (g)	1,26
Fibras (g)	3,8
Cálcio (mg)	45
Ferro (mg)	0,32
Sódio (mg)	269

(TACO, 2011)

DICA DA NUTRICIONISTA

"Esse fruto tem vários nutrientes e compostos bioativos que atuam na prevenção do câncer, problemas cardíacos, catarata, degeneração muscular e oxidação do LDL e a clorofila com propriedades anticancerígenas, efeito desintoxicante das células e poder de inibição dos radicais livres".

FALA DA VOVÓ

"Ganhei o fruto de um amigo há uns 8 anos, e então eu o preparei. Fiz um refogado e gostei muito, pois eu sempre gostei de alimentos com sabor amargo. Separei as sementes e plantei na minha horta, e então nasceu um bonito pé de goya. Colhi bastantes frutos e ia fazendo, pois todos na minha casa gostam de alimentos com o sabor amargo. Depois fui fazendo novas mudas, e plantando. Atualmente tenho um pé aqui na fazenda".

CONCLUSÃO

Sou apaixonada pelas PANC desde criança, pois sempre morei na fazenda, e depois da minha graduação, tudo se completou, pois pude estudar sobre seus benefícios e propriedades. Percebo que as pessoas querem provar coisas diferentes, sair do convencional, e as PANC se enquadram nessa questão. Além disso, proporciona uma alimentação sustentável, que não possui um custo elevado.

A elaboração deste livro fez com que fossem resgatadas memórias e histórias. Proporcionou mais cores e sabores as receitas da minha vovó. Agregou mais nutrientes à essas preparações, fazendo com que se tornassem mais funcionais e visivelmente mais bonitas, e aumentou meu amor pelas PANC. A maioria das preparações que sei cozinhar foi Dona Célia que me ensinou, e consegui aprender mais ainda elaborando o livro.

Foi muito gostoso a preparação de cada receita! Foi prazeroso e engraçado, e degustar cada prato foi ótimo! Dar esse presente para minha querida avó é mais do que justo. É uma forma de demonstrar o meu amor por ela, e o quanto ela é guerreira. Amei executar esse trabalho!

REFERÊNCIAS

Almeida MEF, Corrêa AD. Utilização de cactáceas do gênero Pereskia na alimentação humana em um município de Minas Gerais. Ciência Rural, 42(4): 751-756, 2012.

Almeida MEF, Junqueira AMB, Simão AA, Corrêa AD. Caracterização química das hortaliças não-convencionais conhecidas como ora-pro-nóbis. Bioscience Journal, 30(1): 431-439, 2014.

Almeida MEF. Non-Conventional Food Plants of the family Cactaceae: a healthy food option. Ec Nutrition, 7(3): 84-85, 2017.

Alves LS, Feliciano YTKF, Bessa ME. O uso de PANC na gastronomia: produção de linguiça de ora-pro-nóbis. Revista de Gastronomia, 2019. Disponível em: https://docplayer.com.br/189902336-O-uso-de-panc-na-gastronomia-producao-de-linguica-de-ora-pro-nobis.html. Acesso em: 18 abr. 2023.

Barreira TF, Paula Filho GX, Rodrigues VCC, Andrade FMC, Santos RHS, Priore SE, Pinheiro-Sant'ana HM. Diversidade e equidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. Revista Brasileira de Plantas Medicinais, 17(4): 964-974, 2015.

Benevides CMJ, Souza MV, Souza RDB, Lopes MV. Fatores antinutricionais em alimentos: revisão. Segurança Alimentar e Nutricional, 18(2): 67-79, 2011.

Braga V. Cultura alimentar: Contribuições da antropologia da alimentação. Saúde em Revista, 6(13): 37-44, 2004.

Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Hortaliças não-convencionais. / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo - Brasília: MAPA/ACS, 2010.

Camargos TCC, Rodrigues FC, Almeida MEF. Conhecimento e utilização de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) por universitários. Research, Society and Development, 11(12), e359111233936, 2022.

Campos LFC, Peixoto JVM, Oliveira RM, Seleguini A, Nascimento AR. Propriedades físico-químicas de frutos de jurubeba de três regiões do Cerrado. Revista de Agricultura Neotropical, 2(4); 48-54, 2015.

Carvalho B. Malvavisco. Mato no prato. 2019. Disponível em: https://matonoprato.com.br/2019/09/06/malvavisco/. Acesso em: 18 abr. 2023.

Castro HC, Maciel ME, Maciel RA. Comida, cultura e identidade: conexão a partir do campo da gastronomia. Ágora - Revista de História e Geografia - ÁGORA, 18(7): 18-27, 2016.

Costa CA, Ramos SJ, Alves DS, Fernandes LA, Sampaio RA, Martins ER. Nutrição mineral do mangarito num Latossolo Vermelho Amarelo. Horticultura Brasileira, 26(1):102-106, 2008.

Costa PA, Souza DC, Ossani PC, Mendes MHA, Silva MLS, Carvalho EEN, Rezende LV. Compostos nutricionais e funcionais em flores e raízes de dálias. Brazilian Journal of Food Technology, 25, e2022029, 2022.

Duarte G. Levantamento e caracterização das Plantas Alimentícias Não Convencionais do Parque Florestal de Monsanto - Lisboa. Tese (Mestrado em Ecologia Humana e Problemas Sociais Contemporâneos) - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade de Nova Lisboa, Lisboa, 2017.

Figueira N. Palmito. Tudo receitas. 2019. Disponível em: https://www.tudoreceitas.com/receita-de-palmito-de-bananeira-em-conserva-8012.html. Acesso em: 09 fev. 2022.

Hiane PA, Silva VCF, Ramos Filho MM, Ramos MIL, Campos RP. Caracterização química do palmito guariroba in natura e congelado. Ciência Rural, 41(6): 1082-1087, 2011.

Junqueira AH, Perline EA. Gosto, ideologia e consumo alimentar: Práticas e mudanças discursivas sobre plantas alimentícias não convencionais - PANC. Cadernos de Linguagem e Sociedade, 20(2): 17-35, 2019.

Kelen MEB, Nouhuys ISV, Kehl LC, Brack P, Silva DB. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's): Hortaliças espontâneas e nativas. Porto Alegre: UFRGS, 2015.

Kinupp VF, Barros IBI. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. Ciência e Tecnologia de Alimentos, 28(4): 846-857, 2008.

Kinupp VF, Lorenzi H. Plantas Alimentícias Não Convencionais no Brasil: Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 2. ed. Nova Odessa: Jardim Botânico Plantarum, 2021.

Maria Filho J. Banquete das PANC - Da natureza ao prato os Chefs criam receitas nutritivas e gourmet. Revista Brasileira de Nutrição Funcional, 43(78): 47-74, 2019.

Muller SG, Amaral FM, Remor CA. Alimentação e cultura: Preservação da gastronomia tradicional. Anais do VI Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul – Universidade de Caxias do Sul, 2010.

Nepomoceno TAR, Pietrobon AJ. Aspectos gerais do melão de São Caetano (Momordica charantia L.). Seagro 2018. Disponível em: https://www.fag.edu.br/upload/revista/seagro/5b4735d6ba994.pdf. Acesso em: 18 abr. 2023.

Ornelas LH. Técnica dietética – seleção e preparo de alimentos. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2013.

Paschoal V, Gouveia I, Souza NS. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): O potencial da biodiversidade brasileira. Revista Brasileira de Nutrição Funcional, 33(68): 8-14, 2016.

Ranieri G. Matos de comer: identificação de plantas comestíveis. São Paulo: Editora do Autor, 2021.

Ranieri GR. Guia prático de PANC: Plantas Alimentícias Não Convencionais. São Paulo: Instituto Kairós, 2017.

Rocha FG. Gastronomia: Ciência e profissão. Arquivos Brasileiros de Alimentação, 1(1):3-20, 2015.

Sartori VC, Theodoro H, Minello LV, Pansera MR, Basso A, Scur L. Plantas Alimentícias Não Convencionais PANC: Resgatando a soberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul: Educs, 2020.

Sigrist S. Ora-pro-nóbis. 2013. Disponível em: https://www.ppmac.org/content/ora-pro-nobis. Acesso em: 18 abr. 2023.

Strapasson GC, Lopez ACM, Bosso T, Santos DF, Mulinari RA, Wille GMFC, Barreira SW. Percepção de sabor: Uma revisão. Visão Acadêmica, 12(1): 65-73, 2011.

TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 4. ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2011.

Tuler AC, Peixoto AL, Silva NCB. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. Rodriguésia, 70:(1), 1-12, 2019.

USDA – Departamento de Agriculcutra dos Estados Unidos – Serviço de Pesquisa Agrícola. 2022. Disponível em: https://fdc.nal.usda.gov/. Acesso em: 21 abr. 2023.

THALITA CRISTINA CHAGAS DE CAMARGOS
Bacharel em Nutrição, Campus Rio Paranaíba, Universidade Federal de Viçosa (UFV).

MARIA CÉLIA DE CAMARGOS
Cientista de Alimentos graduada pela Universidade da Vida.

MARTHA ELISA FERREIRA DE ALMEIDA
Nutricionista. Mestrado e Doutorado em Agrobioquímica. Docente do Curso de Nutrição, Campus Rio Paranaíba, Universidade Federal de Viçosa (UFV).

FRANCIELLY CRISTINA RODRIGUES
Bacharel em Nutrição, Campus Rio Paranaíba, Universidade Federal de Viçosa (UFV).