



Manual de preparações culinárias com

# Ora-pro-nóbis e propriedades nutricionais da planta

Organização

**Vanessa Mazzonetto**

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Ms. Fábila Benetti

Colaboradora: Ms Taís Fátima Soder





Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

**REITOR**

**Arnaldo Nogaro**

PRÓ-REITOR DE ENSINO

**Edite Maria Sudbrack**

PRÓ-REITOR DE PESQUISA, EXTENSÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

**Neusa Maria John Scheid**

PRÓ-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO

**Nestor Henrique de Cesaro**

**CÂMPUS DE FREDERICO WESTPHALEN**

Diretora Geral

**Silvia Regina Canan**

Diretora Acadêmica

**Elisabete Cerutti**

Diretor Administrativo

**Ezequiel Plínio Albarello**

**CÂMPUS DE ERECHIM**

Diretor Geral

**Paulo José Sponchiado**

Diretor Acadêmico

**Adilson Luis Stankiewicz**

Diretor Administrativo

**Paulo José Sponchiado**

**CÂMPUS DE SANTO ÂNGELO**

Diretor Geral

**Gilberto Pacheco**

Diretor Acadêmico

**Marcelo Paulo Stracke**

Diretora Administrativa

**Berenice Beatriz Rossner Wbatuba**

**CÂMPUS DE SANTIAGO**

Diretor Geral

**Michele Noal Beltrão**

Diretor Acadêmico

**Claiton Ruviano**

Diretora Administrativa

**Rita de Cássia Finamor Nicola**

**CÂMPUS DE SÃO LUIZ GONZAGA**

Diretora Geral

**Dinara Bortoli Tomasi**

Diretora Acadêmica

**Renata Barth Machado**

**CÂMPUS DE CERRO LARGO**

Diretor Geral

**Luiz Valentim Zorzo**



**CONSELHO EDITORIAL DA URI**

Presidente

Luana Teixeira Porto (URI/FW)

**Conselho Editorial**

Acir Dias da Silva (UNIOESTE)

Adriana Rotoli (URI/FW)

Alessandro Augusto de Azevedo (UFRN)

Alexandre Marino da Costa (UFSC)

Attico Inacio Chassot (Centro Universitário Metodista)

Carmen Lucia Barreto Matzenauer (UCPel)

Cláudia Ribeiro Bellochio (UFSM)

Daniel Pulcherio Fensterseifer (URI/FW)

Dieter Rugard Siedenberg (UNIJUI)

Edite Maria Sudbrack (URI/FW)

Elisete Tomazetti (UFSC)

Elton Luiz Nardi (UNOESC)

Gelson Pelegrini (URI/FW)

João Ricardo Hauck Valle Machado (AGES)

José Alberto Correa (Universidade do Porto, Portugal)

Júlio Cesar Godoy Bertolin (UPF)

Lenir Basso Zanon (UNIJUI)

Leonel Piovezana (Unochapeco)

Leonor Schiar-Cabral Professor Emeritus (UFSC)

Liliana Locatelli (URI/FW)

Lisiane Ilha Librelotto (UFSC)

Lizandro Carlos Calegari (UFSC)

Lourdes Kaminski Alves (UNIOESTE)

Luis Pedro Hillesheim (URI/FW)

Luiz Fernando Framil Fernandes (FEEVALE)

Maria Simone Vione Schwengber (UNIJUI)

Marília dos Santos Lima (PUC/RS)

Mauro José Gaglietti (URI/Santo Ângelo)

Miguel Ângelo Silva da Costa (URI/FW)

Noemi Boer (URI/Santo Ângelo)

Patrícia Rodrigues Fortes (CESNORS/FW)

Paulo Vanderlei Vargas Groff (UERGS/FW)

Rosa Maria Locatelli Kalil (UPF)

Rosângela Angelin (URI/Santo Ângelo)

Sibila Luft (URI/Santo Ângelo)

Tania Maria Esperon Porto (UFPEL)

Vicente de Paula Almeida Junior (UFFS)

Walter Frantz (UNIJUI)

Ximena Antonia Diaz Merino (UNIOESTE)

VANESSA MAZZONETTO

FÁBIA BENETTI

TAÍS FÁTIMA SODER

(AUTORAS)

**MANUAL DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS COM ORA-PRO-NÓBIS  
E PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DA PLANTA**



Frederico Westphalen

**2021**



Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivados 3.0 Não Adaptada. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

**Organização:** Vanessa Mazzonetto, Fábila Benetti, Taís Fátima Soder

**Revisão Metodológica:** Editora URI – Frederico Westph

**Revisão Linguística:** Adriane Ester Hoffmann

**Diagramação:** Vanessa Mazzonetto

**Capa/Arte:** Vanessa Mazzonetto

**O conteúdo de cada resumo bem como sua redação formal são de responsabilidade exclusiva dos (as) autores (as).**

M294 Manual de preparações culinárias com ora-pro-nóbis e propriedades nutricionais da planta [recurso eletrônico] / organização Vanessa Mazzonetto; Fábila Benetti; colaboração Taís Fátima Soder. – Frederico Westhenphalen RS: URI Westhepen, 2021.

1 recurso eletrônico

ISBN: 978-65-89066-18-7

1. Nutrição 2. Plantas alimentícias não convencionais 3. Ora-pro-nóbis  
4. Culinária I. Mazzonetto, Vanessa II. Benetti, Fábila III. Soder, Taís Fátima

C.D.U.: 612.39

Catálogo na fonte: bibliotecária Sandra Milbrath CRB 10/1278

Catálogo na Fonte elaborada pela  
Biblioteca Central URI/FW



URI - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões  
Prédio 10

Campus de Frederico Westphalen  
Rua Assis Brasil, 709 - CEP 98400-000  
Tel.: 55 3744 9223 - Fax: 55 3744-9265  
E-mail: [editora@uri.edu.br](mailto:editora@uri.edu.br)

Impresso no Brasil  
Printed in Brazil

# sumário



## Propriedades nutricionais

<b>Apresentação</b> .....	<b>06</b>
<b>Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCS</b> .....	<b>07</b>
<b>Ora-pro-nóbis</b> .....	<b>08</b>

## Preparações culinárias

<b>Panquecas</b> .....	<b>10</b>
<b>Bolinhos Salgados</b> .....	<b>11</b>
<b>Pão</b> .....	<b>12</b>
<b>Cupcakes</b> .....	<b>13</b>
<b>Bolinhos doces</b> .....	<b>14</b>
<b>Mini Pizzas</b> .....	<b>15</b>
<b>Cookies</b> .....	<b>16</b>
<b>Massa</b> .....	<b>17</b>
<b>Costelinha Suína</b> .....	<b>18</b>

<b>Lasanha</b>	<b>19</b>
<b>Batida de abacate</b>	<b>20</b>
<b>Chá</b>	<b>20</b>
<b>Pão-de-queijo</b>	<b>21</b>
<b>Salgadinho</b>	<b>22</b>
<b>Maionese</b>	<b>23</b>
<b>Farofa</b>	<b>23</b>
<b>Bolo salgado</b>	<b>24</b>
<b>Ovo mexido</b>	<b>25</b>
<b>Salada</b>	<b>26</b>
<b>Arroz</b>	<b>26</b>

Propriedades

Nutricionais  
nutricionais



## **Apresentação**

Esse manual foi criado para você, que gosta de conhecer novos alimentos, aumentar a variedade de vegetais nas refeições e trazer cores ao prato, que prefere alimentos naturais, orgânicos, sem adição de corantes e aromatizantes, com melhor custo-benefício e que agregam positivamente na manutenção da saúde.

Desse modo, apresentamos 20 receitas surpreendentes com as folhas da planta ora-pro-nóbis, que vão desde massas diversas a aperitivos e podem ser elaboradas em conjunto com toda a família e amigos, afim de aumentar ainda mais a qualidade nutricional das preparações, proporcionar satisfação física, bem como, bem-estar emocional, visto que a comida possui também um valor afetivo.

Esse vegetal pode ser cultivado facilmente em casa, no jardim, pois, se adapta facilmente ao solo e não depende de muita irrigação, é válido ressaltar que a agroindústria familiar também pode se beneficiar com proventos, por meio do plantio dessa espécie, proporcionando segurança alimentar e praticidade para seus adeptos, esse material auxilia no aumento da confiabilidade nas informações transmitidas sobre as vantagens agregadas ao seu consumo.

Com carinho...

Vanessa Mazzonetto

Acadêmica de Nutrição

Frederico Westphalen/ RS

## Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANCS

Desde a antiguidade, o homem sempre manteve uma relação estreita com a natureza, usufruindo de seus benefícios dietéticos e medicinais, sobrevivendo por meio da coleta e posteriormente através do plantio e da colheita de restritas espécies vegetais, que foram se ampliando com o passar dos anos, conforme a disseminação de conhecimento e trocas entre os povos (SANTOS et al., 2020).

Nesse contexto, as PANCs são Plantas Alimentícias Não Convencionais, que já desempenharam um importante papel na nutrição de algumas populações, mas foram deixadas de lado, após a inserção da indústria alimentícia. Conhecidas habitualmente como inços, surgem rapidamente entre as plantações e ainda se apresentam mais resistentes, não dependendo de irrigação e fertilidade. Ademais, possuem valores nutricionais expressivos quando comparadas com o sustento usual (FINK et al., 2018).

Essas plantas são eliminadas com o auxílio de ferramentas agrícolas e principalmente, pesticidas, que visam dificultar e impedir sua propagação. Contudo, as PANCS são classificadas desse modo, por conterem alguma porção apropriada para a alimentação e promoção da saúde, seja um fragmento (raiz, caule, folha, flor, fruta e semente), ou subprodutos. Por conseguinte, as PANCS servem tanto para aumentar a variedade de hortaliças na alimentação, quanto para colorir e ornamentar as refeições, podendo ser utilizada em diversos pratos (TERRA, 2019).

Certamente, cada vez mais será necessário buscar fontes que proporcionem segurança alimentar, visto que existe um crescimento populacional contínuo e um esgotamento de reservas naturais em conjunto com a degradação do solo e a carência hídrica. Com melhor custo-benefício, as PANCs ganham visibilidade, com relevância cultural, financeira e ambiental, podendo ser cultivadas facilmente de forma doméstica (MACIEL, YOSHIDA E GOYCOOLEA, 2019).

Logo, por ser flexível, as folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas, introduzidas em muitas receitas como molhos, saladas, refogados e leguminosas. Após a secagem, elas são trituradas e seus farelos são adicionados a farinhas variadas, transformadas posteriormente em bolos, pães, panquecas e outras massas (GARCIA et al., 2019).

Desse modo, dentre tantas PANCs, é conveniente destacar a espécie *Pereskia aculeata* denominada informalmente como ora-pro-nóbis (OPN), que apresenta quantidade significativa de proteína, fibras e minerais (CAMPOS et al., 2017).

## Ora-pro-nóbis

As folhas desse vegetal podem acrescentar positivamente na qualidade alimentar, devido a existência de 20-25% de proteína altamente digestível, aminoácidos essenciais, com ênfase, a leucina (6,96%), a lisina (5,37%) e a fenilalanina (5,02%) que tem taxa superior ao de outros vegetais consumidos comumente (MACIEL, YOSHIDA E GOYCOOLEA, 2019; GARCIA et al., 2019).

Ademais, apresenta fibras (2,82g em 100g) e minerais como cálcio (427,08mg em 100g), potássio (689,41mg em 100g), ferro (13,89mg em 100g), zinco (0,05mg em 100g) e magnésio (88,84mg em 100g) que auxiliam na promoção do bem-estar. Outrossim, possui ação protetora, oponente às doenças crônicas, como câncer, diabetes, doenças cardiovasculares e inflamação, devido à presença de vitamina E (438,68µg em 100g), vitamina A (221,61µg em 100g), carotenoides (3,15mg em 100g) e fitoesteróis que agem como antioxidantes (BROTEL et al., 2020; SILVEIRA et al., 2020; BARREIRA et al., 2020).

Posto que, as folhas dessa erva, tratam-se ainda de compostos sustentáveis, naturais e biodegradáveis, em estudos, não mostraram toxicidade hepática (contra as células do fígado), confirmando sua aplicação nutracêutica e alimentar, apresenta ainda, relevância farmacêutica com capacidade antibacteriana e antifúngica, mecanismos de controle da dor e atividade de cicatrização em feridas, tornando de grande valia o incentivo do consumo desse vegetal de forma consciente. (GARCIA et al., 2019).



Preparações

Culinárias

culinárias

# Panqueca de ora-pro-nóbis

## ✓ Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo
- 600 ml de água
- 400g de farinha de trigo (2 canecas)
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 20g de ora-pro-nóbis (30 folhas médias);

## ✓ Modo de preparo

- Bata tudo no liquidificador;
- Unte a frigideira com óleo ou use uma antiaderente;
- Leve ao fogo até aquecer;
- Com o auxílio de uma concha, despeje a massa na frigideira, cobrindo o fundo;
- Cozinhe de um lado e depois do outro;
- Recheie conforme sua preferência.



### *Opções de recheios:*

*Salgados: frango, carne moída, ricota e brócolis, queijo, mix de legumes.*

*Doces: geleia, mel, chocolate 60% cacau com nozes, banana, kiwi, morango, pasta de amendoim.*

# Bolinho salgado de ora-pro-nóbis

## ✓ Ingredientes

- 400g de batata doce amassada - 2 xícaras;
- 1 pitada de pimenta preta;
- 1 colher de sobremesa rasa de sal;
- 1 colher de chá de orégano;
- 2 ovos;
- 50 ml de leite;
- 2 colheres de chá de fermento químico;
- 20 folhas de ora-pro-nóbis;
- Cebolinha a gosto;
- 1 colher de sopa cheia de farinha integral;
- 2 colheres de sopa de óleo de canola;
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de trigo;
- 100g de frango;
- 4 colheres de sopa cheias de flocos finos de aveia;



## ✓ Modo de preparo

- Cozinhe o frango e desfie;
- Misture a batata, as farinhas, os ovos, o óleo, o frango, o leite e o fermento com os temperos (pimenta, orégano e sal);
- Pique as folhas de ora-pro-nóbis do mesmo tamanho da cebolinha e misture ambas;
- Misture tudo até ficar uma massa homogênea;
- Com o auxílio de uma colher, separe as porções;
- Empane os bolinhos na aveia;
- Asse o em 180°C por 20 min;

# Pão de ora-pro-nóbis

## ✓ Ingredientes

- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar
- 1 colher de sopa cheia de fermento
- 1 colher de sopa rasa de banha/óleo
- 450 ml de água morna
- 25 folhas médias de ora-pro-nóbis
- 5 canecas de farinha de trigo



## ✓ Modo de preparo

- Bata no liquidificador a água com as folhas;
- Misture tudo até ficar uma massa homogênea e consistente;
- Divida em duas porções ou mais;
- Sove em uma superfície lisa, com o auxílio de um rolo ou cilindro;
- Sobreponha os pedaços e enrole ou molde o pão conforme sua preferência;
- Coloque em uma forma assadeira untada;
- Cubra com um pano e deixe descansar por 40min;
- Pré-aqueça o forno em 320°C por 15min;
- Asse em 170°C por 40 min.



*A massa fica em tom esverdeado e assim como a maioria dos outros alimentos, não tem mudança significativa nas características organolépticas, como textura, sabor e odor, sendo semelhante ao pão tradicional. Pode ser adicionada na massa farinha integral, chia, linhaça, aveia e nozes.*

# Cupcakes de ora-pro-nóbis

## ✓ Ingredientes

### Massa:

- 2 ovos;
- ½ xícara de leite – 120 ml;
- 15 folhas grandes de ora-pro-nóbis;
- ½ xícara de limão;
- ½ xícara de óleo de canola – 120 ml;
- 1 colher de chá de sal;
- 2 xícaras de açúcar;
- 3 xícaras de farinha de trigo.

### Recheio:

- 1 caixa de creme de leite;
- 1 caixa de leite condensado;
- 2 colheres de sopa cheias de leite ninho;
- 1 colher de sopa rasa de manteiga;

### Cobertura:

- 3 claras de ovos;
- 6 colheres de sopa rasas de açúcar;
- ½ limão (6 gotas).

## ✓ Modo de preparo

- Bata os ingredientes da massa no liquidificador;
- Coloque a massa nas forminhas de papel, dentro das forminhas untadas de alumínio;
- Pré-aqueça o forno em 320°C por 15 min e asse em 180°C por 30min;
- Cozinhe o recheio por 15 min, sempre mexendo e coloque esfriar;
- Bata na batedeira os ingredientes da cobertura;
- Quando o cupcake estiver assado e frio, retire a tampa do miolo, recheie e a coloque novamente, depois coloque a cobertura e enfeite como preferir, com raspas de limão ou confetes de chocolate.



## *Bolinho doce de ora-pro-nóbis*

### ✓ Ingredientes

- 550 ml de água morna;
- 1 barra de chocolate 60% cacau;
- 1 colher de sopa rasa de fermento biológico;
- 2 colheres de sopa rasas de banha/óleo;
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 4 xícaras de farinha de trigo (pesar);
- 30 folhas de ora-pro-nóbis.

### ✓ Modo de preparo

- Bata no liquidificador a água e as folhas de ora-pro-nóbis;
- Misture com o fermento, a gordura, o açúcar, o sal e a farinha de trigo;
- Sove a massa em uma superfície limpa e lisa;
- Cubra com um pano e deixe descansar por 30 min;
- Molde os bolinhos e recheie com a barra de chocolate;
- Pré-aqueça o forno em 320°C por 10 min;
- Disponha os bolinhos em uma assadeira untada;
- Asse em 200°C por 20 min.



### *Opções de recheios:*

*Geleia, goiabada, doce de leite, caramelo e coco.*

# Mini pizza de ora-pro-nóbis

## ✓ Ingredientes

- 500 gramas de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de fermento biológico
- 4 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 300 ml de leite
- 1 colher de chá de sal

## ✓ Recheio

- 300 gramas de queijo minas
- 3 colheres de sopa de orégano
- 30 folhas médias de ora-pro-nóbis
- 300 gramas de molho de tomate

## ✓ Modo de preparo

- Misture a farinha, o óleo, o sal e o fermento;
- Adicione o leite aos poucos e misture mais;
- Sove bem a massa em uma superfície limpa, lisa e com um pouco de farinha de trigo até ficar homogênea;
- Cubra-a com um pano e reserve por uma hora;
- Divida a massa em dois e reserve uma das partes;
- Abra a outra parte com um rolo até ficar bem fina;
- Use um utensílio redondo para dividi-la em várias porções;
- Unte uma forma assadeira e disponha as massas nela;
- Coloque o recheio e asse em fogo médio até dourar. Sirva!



## *Cookies de ora-pro-nóbis*

### ✓ Ingredientes

- 350 ml de água;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 xícara de açúcar;
- 3 xícaras de farinha;
- 1 colher de sopa cheia de fermento químico;
- 25 folhas de ora-pro-nóbis;
- 100g de gotas de chocolate.



### ✓ Modo de preparo

- Bata a água e as folhas de ora-pro-nóbis no liquidificador;
- Em uma tigela adicione com os demais ingredientes e misture bem;
- Unte com óleo uma forma assadeira;
- Coloque os cookies com o auxílio de uma colher;
- Pré-aqueça o forno em 320°C por 10 min;
- Asse em 200°C por 15min ou até dourar.

*Os cookies combinam com um delicioso café, seja da manhã ou da tarde e esse ingrediente pode ser ainda acrescentado na massa.*

# Massa de ora-pro-nóbis

## ✓ Ingredientes

- 1 ovo
- 2 litros de água
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 15 folhas de ora-pro-nóbis
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 4 colheres de sopa de farinha de milho

## ✓ Modo de preparo

- Higienize todas as folhas de ora-pro-nóbis
- Bata as folhas no liquidificador com 1 copo de água
- Despeje em um recipiente e adicione o ovo
- Adicione a farinha de trigo aos poucos
- Mexa até que a massa fique homogênea e consistente
- Sove em uma superfície limpa, com o auxílio de um rolo ou cilindro
- Enfarinhe sempre que necessário, até a massa ficar lisa
- Coloque a farinha de milho sobre a massa, enrole e corte em tiras
- Cozinhe por 15 minutos em 1,5 litros de água fervente e uma colher de sopa rasa de sal.
- Faça um molho da sua preferência e sirva.



## Costelinha suína com ora-pro-nóbis

### ✓ Ingredientes

- 600g de costelinha suína;
- 1 cebola roxa
- 5 folhas de ora-pro-nóbis
- 1 ramo de alecrim
- 1 limão taiti
- 1 colher de sopa de mel

### ✓ Modo de preparo

- Refogue a cebola;
- Regue a carne com limão;
- Asse a costelinha em 280°C por 1h30min;
- Acrescente o alecrim;
- Coloque assar por mais 15 minutos;
- Regue com mel;
- Coma com as folhas de ora-pro-nóbis de acompanhamento;



*Use sua criatividade, as folhas podem ser ofertadas como acompanhamento de diversas carnes e pratos.*

# Lasanha de ora-pro-nóbis

## ✓ Ingredientes

- 1 ovo
- 300 ml de água
- 500g de farinha de trigo (2 e ½ canecas)
- 25 folhas grandes de ora-pro-nóbis

## ✓ Modo de preparo

- Bata a água e as folhas de ora-pro-nóbis no liquidificador;
- Em uma tigela adicione com os demais ingredientes;
- Misture bem, até a massa ficar homogênea;
- Posteriormente sove a massa até ficar lisa;
- Corte a massa em quadrados e cozinhe em uma panela com água e uma colher de sopa de sal;
- Monte em uma travessa, alternando a massa com o recheio;
- Para dourar coloque no forno pré-aquecido por 15 min.



### *Opções de recheios:*

*Carne moída, frango, quatro queijos e bacon com rúcula.*

## Batida de ora-pro-nóbis e abacate

### ✓ Ingredientes

- ½ abacate
- 200 ml de água
- 2 colheres de leite em pó (opcional)
- 10 folhas médias de ora-pro-nóbis

### ✓ Modo de preparo

- Retire os talos das folhas de ora-pro-nóbis;
- Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo;
- Sirva com granola ou como preferir!



## Chá de ora-pro-nóbis

### ✓ Ingredientes

- 10 folhas médias de ora-pro-nóbis
- ½ casca seca de laranja
- 1 pau de canela
- 200 ml de água fervente
- 1 colher de chá de mel (opcional)

### ✓ Modo de preparo

- Em uma xícara adicione todos os ingredientes e a água fervente, tampe e deixe repousar por 10 min.
- Adoce com mel e sirva-se.



## Pão de queijo com ora-pro-nóbis

### ✓ Ingredientes

- 25 folhas médias de ora-pro-nóbis;
- 250 ml de água morna;
- 2 ovos;
- 1 e ½ de polvilho azedo – 300g
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 1 colher de sopa rasa de óleo.

### ✓ Modo de preparo

- Bata tudo no liquidificador;
- Despeje em forminhas untadas, até o meio;
- Pré-aqueça o forno em 320°C por 15min;
- Asse em 240°C por 20 min;



### *Opções de recheios:*

*Salgados: cheddar, calabresa, creme de queijo*

*Doces: creme de avelã, doce de leite, goiabada*

# Salgadinho de ora-pro-nóbis

## ✓ Ingredientes

- 1 ovo;
- 1 colher de sopa rasa de banha/óleo;
- 1 colher de sopa rasa de açúcar;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico;
- 250 ml de água morna;
- 3 canecas de farinha de trigo – 600g;
- 20 folhas médias de ora-pro-nóbis.



## ✓ Modo de preparo

- Bata no liquidificador a água e as folhas de ora-pro-nóbis;
- Em um recipiente misture todos os ingredientes;
- Mexa a massa até ela ficar homogênea e consistente;
- Separe em duas porções ou mais;
- Sove com o auxílio de um rolo ou cilindro;
- Corte em tiras;
- Frite.

***Opções de acompanhamentos:  
Geleia de pimenta, requeijão ligh e molho de cebola.***

## Maionese de ora-pro-nóbis

### ✓ Ingredientes

- 1 requeijão light;
- 10 folhas de ora-pro-nóbis;
- 2 colheres de chá de orégano;
- 1 colher de chá de sal;
- 5 talos de cebolinha verde;

### ✓ Modo de preparo

- Higienize todas as folhas de ora-pro-nóbis;
- Pique a cebolinha;
- Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo;
- Sirva.



## Farofa de ora-pro-nóbis

### ✓ Ingredientes

- 500g de farinha de mandioca;
- 25 folhas de ora-pro-nóbis;
- 2 ovos;
- 200g de bacon;
- 100g de uva passa;

### ✓ Modo de preparo

- Higienize todas as folhas de ora-pro-nóbis;
- Enrole as folhas e corte em tiras bem finas;
- Corte o bacon em cubos, frite e retire a gordura;
- Cozinhe os ovos por 7 minutos, depois corte-os;
- Em uma panela misture e refogue todos os ingredientes e sirva;



# *Bolo salgado de ora-pro-nóbis*

## ✓ Ingredientes

- 1 xícara de leite;
- 20 folhas de ora-pro-nóbis;
- ½ xícara de óleo;
- 2 ovos
- ½ xícara de queijo ralado – 100g;
- 2 colheres de chá de sal;
- 1 colher de chá de fermento químico;
- 1 tomate;
- 1 cenoura média;
- 100g de carne moída;
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ cebola pequena;

## ✓ Modo de preparo

- Higienize todas as folhas de ora-pro-nóbis;
- Bata o leite e as folhas no liquidificador;
- Refogue a carne moída com cebola e 1 colher de chá de sal;
- Rale a cenoura;
- Corte o tomate em cubos;
- Misture tudo com o restante dos ingredientes;
- Unte com óleo uma forma assadeira;
- Pré-aqueça o forno em 350°C por 10 min;
- Asse em 180°C por 45 min.



# Ovo mexido com ora-pro-nóbis

## ✓ Ingredientes

- 1 ovo;
- 1 colher de sopa rasa de óleo;
- 1 colher de chá de orégano;
- 1 colher de café de sal;
- 5 folhas pequenas de ora-pro-nóbis;

## ✓ Modo de preparo

- Higienize todas as folhas de ora-pro-nóbis;
- Retire os talos e corte-as;
- Em um prato bata o ovo, o sal, o orégano e as folhas;
- Em uma frigideira, aqueça o óleo e despeje a mistura;
- Deixe cozinhar mexendo sempre por cerca de 3 minutos;
- Sirva!



## Salada de ora-pro-nóbis

### ✓ Ingredientes

- 30 folhas médias de ora-pro-nóbis;
- 100g de queijo minas ou palmito;
- 5 morangos;
- 2 colheres de chá de chia.

### ✓ Modo de preparo

- Lave individualmente as folhas de ora-pro-nóbis;
- Corte o queijo em cubos e disponha sobre as folhas;
- Corte os morangos em rodelas e acrescente-os;
- Por fim adicione a chia e sirva.



## Arroz de ora-pro-nóbis

### ✓ Ingredientes

- 7 folhas médias de ora-pro-nóbis;
- 1 colher de chá de orégano;
- 2 talos de cebolinha;
- 1 ramo de manjericão;
- ½ dente de alho;
- 1 colher de chá de óleo;
- 300g de arroz;
- 1 colher de chá de sal;
- 350 de água fervente;

### ✓ Modo de preparo

- Pique todos os temperos e as folhas de ora-pro-nóbis e refogue-os com óleo;
- Adicione o arroz, a água e o sal e deixe ferver por 30 min, sirva.





## Organização

Vanessa Mazzonetto

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Ms. Fábiana Benetti

Colaboradora: Ms. Taís Fátima Soder

- Todas as fotos são de cunho autoral

## REFERÊNCIAS

BARREIRA, Tibério Fontenele; DE PAULA FILHO, Galdino Xavier; PRIORE, Silvia Eloiza; SANTOS, Ricardo Henrique Silva; PINHEIRO-SANT'ANA, Helena Maria. Nutrient content in ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.): unconventional vegetable of the Brazilian Atlantic Forest. **Food Sci. Technol**, Campinas , v. 41, supl. 1, p. 47-51, June 2021 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-20612021000500047&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612021000500047&lng=en&nrm=iso)>. access on 19 May 2021. Epub July 06, 2020. <https://doi.org/10.1590/fst.07920>.

BOTREL, Neide; FREITAS, Sidinéia; FONSECA, Marcos José de Oliveira; DE CASTRO E MELO, Raphael Augusto, MADEIRA, Nuno. Valor nutricional de hortaliças folhosas não convencionais cultivadas no Bioma Cerrado. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas , v. 23, e2018174, 2020 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-67232020000100461&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232020000100461&lng=en&nrm=iso)>. access on 19 May 2021. Epub Aug 05, 2020. <https://doi.org/10.1590/1981-6723.17418>.

CAMPOS, Jasmine Alves; DE OLIVEIRA, Neide Judith Faria; CHAMBA, Juan Sebastian Vera; COLEN, Fernando; DA COSTA, Cândido Alves; SANTOS FILHO, Adair da Silva. Brotação de ora-pro-nóbis em substrato alternativo de casca de arroz carbonizada. **HOLOS**, v. 7, p. 148-167, 2017.

FINK, Simone Ramos; KONZEN, Rafaela Eloísa; VIEIRA, Solange Evangelista; ORDONEZ, Ana Manuela; NASCIMENTO, Cássia Regina Bruno. Benefícios das Plantas Alimentícias não Convencionais PANCs: Caruru (*Amaranthus Viridis*), Moringa Oleífera Lam. e Ora-pro-nóbis (*Pereskia Aculeata* Mill). **Revista Pleiade**, v. 12, n. 24, p. 39-44, 2018.

GARCIA, Jéssica AA; CORRÊA, Rúbia CG; BARROS, Lillian; PEREIRA, Carla; ABREU, Rui MV; ALVES Maria José; CALHELHA, Ricardo C; BRACHT, Adelar; PERALTA, Rosane M; FERREIRA, Isabel CFR; Phytochemical profile and biological activities of 'Ora-pro-nobis' leaves (*Pereskia aculeata* Miller), an underexploited superfood from the Brazilian Atlantic Forest. **Food Chem**. 2019 Oct 1;294:302-308. doi: 10.1016/j.foodchem.2019.05.074. Epub 2019 May 9. PMID: 31126467.

MACIEL, Vinicius BV; YOSHIDA, Cristiana MP; GOYCOOLEA, Francisco M. Agronomic Cultivation, Chemical Composition, Functional Activities and Applications of *Pereskia* Species - A Mini Review. **Curr Med Chem**. 2019;26(24):4573-4584. doi: 10.2174/0929867325666180926151615. PMID: 30259803.

SANTOS, Ângela Aparecida; BARACHO, Ivana Pires de Sousa; DE MELO, Moisés Gonçalves; SANTOS, Viviane Márcia; SANTOS, Vívian Márcia. Interdisciplinaridade, agroecologia e o homem como sujeito ativo na relação com a natureza. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 69208-69225, 2020.

SILVEIRA, Melissa G; PICININ, Camila TR; CIRILLO, Marcelo Ângelo; FREIRE, Juliana M; BARCELOS, Maria de Fátima P. Nutritional assay *Pereskia* spp.: unconventional vegetable. **An Acad Bras Cienc**. 2020;92 Suppl 1:e20180757. doi: 10.1590/0001-3765202020180757. Epub 2020

Jun 1. PMID: 32491136.

TERRA, Simone Braga. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): levantamento em zonas urbanas de Santana do Livramento/RS. **AMBIÊNCIA**, v. 15, n. 1, p. 112-130, 2019.



A presente edição foi composta pela URI,  
caracteres Times New Roman,  
formato PDF, em setembro de 2021.