



**Diga não ao desperdício**  
& Panc's



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

# Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

[www.codeagro.agricultura.sp.gov.br](http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br)





Coordenadoria de Desenvolvimento  
dos Agronegócios - **Codeagro**

**Organização**

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

**Coordenação**

José Valverde Machado Filho

## SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

### Coordenadoria de Assistência Técnica Integral

Osmar Mosca Diz – Engenheiro Agrônomo

### Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios

### Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

#### Equipe Técnica

Milene Gonçalves Massaro Raimundo – Diretora técnica de divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Nutricionista

Débora Pereira da Silva – Técnica em nutrição

Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Beatriz de Castro Lima – Estagiária de nutrição

Fabiano Duran Da Cruz – Estagiário de nutrição

Larissa de Oliveira Fernandes - Estagiária de nutrição

#### Fotografias

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Produção e fotos

Mariléia Regina Ferreira – Assistente Agropecuário

Bruno Faria de Lima – Estagiário de Agronomia

Lucas dos Santos – Estagiário de Comunicação

#### Diagramação

Márcio Antônio Ebert - Projeto Gráfico

Lucas dos Santos - Estagiário de Comunicação Social

#### Revisão

Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista

Ivaldo José dos Santos Braz - Assistente Agropecuário

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

R153p

Raimundo, Milene Gonçalves Massaro.

Diga não ao desperdício e Pan'cs

Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org). José Valverde

Machado Filho (coord) - São Paulo - Coordenadoria de

Desenvolvimento dos Agronegócios, 2018.

68p.

ISBN: 978-85-68492-14-7

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.  
4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

## Aproveitamento Integral dos Alimentos

Partes não convencionais que podem ser utilizadas

Por que utilizar as folhas, cascas e talos de alimentos?

07

08

08

## Receitas - Aproveitamento Integral dos Alimentos

• Couve-Flor gratinada com talos e folhas

11

12

• Panqueca saudável

13

• Pão integral de liquidificador

15

• Pastel de talos de agrião com ricota

16

• Patê de talos

18

• Pizza de beterraba

19

• Sopa nutritiva

21

• Sorvete de banana com casca

22

• Suco de melão com casca e hortelã

23

• Sufê de talos

24

• Torta saudável de legumes

25

• Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos

26

• Tortilha com casca de batata e folhas

28

## Hortaliças não convencionais

Conheça um pouco sobre cada uma das principais plantas não convencionais

29

31

- Ora-pro-nóbis

31

- Vinagreira

31

- Araruta

32

- Taioba

32

- Bertalha

33

- Malvarisco

33

## Receitas - Hortaliças não convencionais

• Arroz caipira com vinagreira

35

36

• Charuto de taioba

37

• Cuscuz de malvarisco

38

• Farofa de taioba

39

• Frango à moda com ora-pro-nóbis

40

• Kibe com vinagreira

41

• Talharim de bortalha	42
• Nhoque de ricota com ora-pro-nóbis	44
• Omelete de bortalha	46
• Pão de bortalha	47
• Polenta mole com ragu de ora-pro-nóbis	48
• Ravióli de bortalha	50
• Risoto de ora-pro-nóbis	52
• Suco de abacaxi com malvarisco	53
• Suco de maracujá com malvarisco	54
• Suco de melancia com vinagreira	55
• Sufilê de taioba	56
<b>Concurso Nutri Chef</b>	57
• Cuscuz de brócolis	58
• Farofa Reis	59
• Quibe de abóbora com quinoa	60
• Empadão vegetariano	61
• Torta de abobrinha italiana, abóbora japonesa e proteína de soja	62
• Tortelete de talos e folhas com molho de maracujá	63
• Batata doce recheada	64
• Tomate Recheado	66
Referências Bibliográficas	67

# Aproveitamento Integral dos Alimentos

**S**egundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado anualmente. O desperdício de frutas e hortaliças consumidas no Brasil chega a ser de 20 a 30%, desde a colheita até a mesa do consumidor.

Em contrapartida, 1,7% da população brasileira ainda vive em estado de insegurança alimentar. No entanto, a quantidade exagerada de alimentos desperdiçados seria suficiente para diminuir a fome de parte significativa da população. Nesse cenário, o aproveitamento integral dos alimentos vem de encontro às ações que visam minimizar esse problema de saúde pública.

Os resíduos vegetais descartados, habitualmente, não fazem parte do nosso cardápio, muitas vezes por falta de informação e conhecimento dos benefícios desses alimentos e das formas corretas de preparo. A utilização de cascas, folhas e talos pode diminuir os gastos com alimentação, melhorar qualidade nutricional das refeições e reduzir o desperdício de alimentos.



## Partes não convencionais que podem ser utilizadas

**Folhas de:** cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, brócolis e rabanete;

**Cascas de:** batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, maçã, abacaxi, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga e abóbora;

**Talos de:** couve-flor, brócolis, espinafre, agrião e beterraba;

**Entrecascas de:** melancia, melão, mandioca e maracujá;

**Sementes de:** abóbora, melão e jaca.

## Por que utilizar as folhas, cascas e talos de alimentos?

- Preparações mais nutritivas;
- Maior economia na renda familiar;
- Variação do cardápio;
- Diminuição do desperdício;
- Aquisição de novas técnicas culinárias e receitas;
- Criação de novas preparações;
- Melhor utilização dos recursos, promovendo a sustentabilidade;
- Partes não convencionais (folhas, talos, cascas e sementes) são muitas vezes mais nutritivas que o alimento comumente consumido.

## Tabela comparativa de valores nutricionais das partes convencionais com as partes não convencionais de alguns alimentos:

Alimentos:		Nutrientes				
		Fibra (g)	Carotenóides (mg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Abóbora	Parte convencional	1,7		9,6	3	*
	Casca	<b>2,34</b>	3,94	2,16	*	*
Banana	Parte convencional	1,32	24,50	3,90	4,8	*
	Casca	1,29	0,01	<b>10,14</b>	*	*
Beterraba	Parte convencional	0,9	10,42	4,40	0,08	0,06
	Folhas	<b>1,34</b>	9,25	<b>557</b>	<b>2,91</b>	0,02
Cenoura	Parte convencional	1,11	118,90	6,24	5,00	*
	Folhas	<b>3,19</b>	12,40	<b>16,65</b>	<b>68,70</b>	25,50
Couve-flor	Parte convencional	2,4	2,00	36,1	18	0,5
	Folhas	1,26	<b>12,63</b>	<b>122,70</b>	<b>26,10</b>	*
Espinafre	Parte convencional	2,1	237	2,4	98	0,4
	Folhas	1,97	0,21	<b>7,23</b>	2,59	0,91
Melão	Parte convencional	0,58	21,30	7,33	1,93	*
	Entrecasca	<b>1,64</b>	2,96	2,98	<b>7,27</b>	*

TBCA - USP - TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

TACO - UNICAMP- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

SESI - PROGRAMA ALIMENTE-SE BEM- tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos.

Visando a redução do desperdício de alimentos e a formação de hábitos alimentares adequados, a Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios – CODEAGRO e o Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – CESANS, através do Programa Diga não ao Desperdício, tem como objetivo, por meio da educação alimentar, colaborar para a melhoria da qualidade de vida da população.



# Receitas

Aproveitamento  
Integral dos  
Alimentos



## Couve-Flor gratinada com talos e folhas

Tempo de preparo: 2h

Rendimento: 12 porções

Peso da Porção: 70 g

Valor calórico da porção: 41 Kcal



### Ingredientes

- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1 pé pequeno de couve- flor (400 g)
- 2 xícaras (chá) de folhas de couve-flor lavadas e picadas (200 g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20 g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240 ml)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)

### Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Desgalhe e lave os buquês da couve-flor e cozinhe-os no vapor. Pique bem as folhas. Em uma panela média, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Refogue as folhas e adicione o sal. Tampe a panela para abafar. Em um recipiente, misture a metade do queijo ralado, a farinha de trigo, o leite e a água, junto ao refogado e mexa até engrossar. Coloque a couve-flor cozida em um refratário. Cubra com o creme e salpique o restante do queijo ralado. Leve ao forno preaquecido, para gratinar, por 30 minutos.



## Panqueca saudável

Tempo de preparo: 2h40 min

Rendimento: 5 porções

Peso da Porção: 295 g

Valor calórico da porção: 562 Kcal

### Massa - Ingredientes

- 1 xícara (chá) de casca de abóbora lavada e picada (100 g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (480 ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 ovo médio (65 g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (195 g)
- 2 colheres (sopa) de quinoa em flocos (12 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada (20 g)

### Massa - Modo de preparo

Cozinhe a casca de abóbora. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, começando pelos líquidos, e bata até obter uma massa homogênea. Unte uma frigideira antiaderente com azeite e, em fogo médio, despeje uma camada fina de massa; quando desgrudar do fundo da frigideira vire e doure do outro lado. Repita esse procedimento até finalizar todo o conteúdo do liquidificador.

### Recheio - Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 cebola média (75 g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de azeite (23 ml)
- 2 xícaras (chá) de talos de brócolis lavados e picados (275 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 400 g de ricota

# Panqueca saudável

## **Recheio - Modo de preparo**

Descasque e lave o alho e a cebola. Esprema o alho e pique a cebola. Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite, refogue os talos de brócolis e acrescente o sal. Esfarele a ricota e misture ao refogado.

## **Molho - Ingredientes**

- 6 tomates médios (1 kg)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

## **Molho - Modo de Preparo**

Lave os tomates e coloque-os em água fervente até soltar a pele. Despele os tomates e bata-os no liquidificador. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho e acrescente o molho de tomate. Coloque o sal e deixe no fogo até o molho apurar.

# Pão integral de liquidificador

Tempo de preparo: 2h25min

Rendimento: 32 porções

Peso da Porção: 50 g

Valor calórico da porção: 183 Kcal



## Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de talos de beterraba lavados e picados (50 g)
- 2 ovos médios (130 g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (20 g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (8 g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (480 ml)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de folhas de beterraba lavadas e picadas (50 g)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10 g)
- 4 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (565 g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (325 g)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos (110 g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

## Modo de Preparo

Em uma panela, cozinhe os talos de beterraba em água. No liquidificador, bata os ovos, o açúcar, o sal, o óleo, o leite, os talos e folhas. Em uma tigela, misture o fermento em um pouco de farinha de trigo, adicione o conteúdo do liquidificador, o restante das farinhas e a aveia. Misture e sove até obter uma massa homogênea. Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora em local protegido. Depois de crescer, divida a massa e abra um retângulo com o auxílio de um rolo. Enrole-a como se fosse um rocambole, tomando cuidado para não deixar buracos. Coloque o pão em uma forma para pães ou forma de bolo inglês untada com margarina e enfarinhada. Asse em forno, por aproximadamente 50 minutos a 180°C.



## Pastel de talos de agrião com ricota

Tempo de preparo: 2h40min

Rendimento: 6 porções

Peso da Porção: 100 g

Valor calórico da porção: 300 Kcal

### Massa - Ingredientes

- 1 xícara (chá) de ricota (130 g)
- 3 colheres (sopa) de margarina (60 g)
- 1 ovo médio (65 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (190 g)

### Massa - Modo de Preparo

Em uma tigela plástica, esfarele a ricota e misture com a margarina e o ovo. Acrescente o sal e uma parte da farinha de trigo e mexa. Transfira a massa para uma mesa e incorpore o restante da farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa e homogênea e não grude mais nas mãos. Faça uma bola com a massa e deixe-a descansar em geladeira dentro de um recipiente tampado.

### Recheio - Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1 colher (sopa) de cebola lavada e picada (10 g)
- 1 xícara (chá) de ricota (130 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 xícara (chá) de agrião lavado e picado (35 g)
- 1 xícara (chá) de talos de agrião lavados e picados (35 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1 colher (sopa) de azeitona verde picada (20 g)

# Pastel de talos de agrião com ricota

## **Recheio - Modo de Preparo**

Descasque, lave e pique o alho. Esfarele a ricota. Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o agrião e os talos picados e deixe refogar. Junte o sal, a azeitona e a ricota e misture bem.

## **Montagem - Ingredientes**

- 1 gema peneirada (20 g)
- 1/2 colher (sopa) de café pronto (8 ml)

## **Montagem - Modo de Preparo**

Abra a massa com um rolo sobre um filme plástico e corte-a em pequenos discos com o auxílio de um cortador. Recheie e feche os pasteizinhos, amassando as pontas com um garfo. Misture a gema com o café e pincele. Leve para assar em forno médio, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

## Patê de talos

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 23 porções

Peso da Porção: 15 g

Valor calórico da porção: 25 Kcal



### Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de folhas de espinafre lavadas e picadas (25 g)
- 1/2 xícara (chá) de talos de espinafre lavados e picados(60 g)
- 1/4 xícara (chá) de talos de beterraba lavados e picados (30 g)
- 3/4 xícara (chá) de folhas de beterraba lavadas e picadas (25 g)
- 3 xícaras (chá) de ricota fresca (260 g)
- 1 dente de alho pequeno (2 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)

### Modo de Preparo

Escalde as folhas e talos do espinafre e da beterraba em água fervente por 3 minutos, esprema bem para tirar o excesso de água e reserve-os. Amasse a ricota com um garfo. Descasque o alho. Bata no processador a ricota, o alho, o sal, o azeite, os talos e folhas da beterraba e do espinafre até obter uma pasta homogênea e um pouco espessa.



## Pizza de beterraba

Tempo de preparo: 2h20min

Rendimento: 16 porções

Peso da Porção: 100 g

Valor calórico da porção: 232 Kcal

### Massa - Ingredientes

- 1/2 envelope de fermento biológico seco (5 g)
- 4 e 1/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (530 g)
- 1 ovo médio (65 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (10 g)
- 1/4 xícara (chá) de óleo (60 ml)
- 2 beterrabas pequenas cozidas (370 g)
- 1 xícara (chá) de água de cozimento da beterraba morna (240 ml)
- 1/2 xícara (chá) de folhas de beterraba lavadas e picadas (20 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

### Massa - Modo de preparo

Em uma tigela plástica, misture o fermento em 1 xícara (chá) de farinha de trigo e reserve. No liquidificador, coloque o ovo, o açúcar, o óleo, as beterrabas, a água de cozimento, as folhas da beterraba e o sal. Bata até obter uma mistura homogênea. Despeje o conteúdo do liquidificador na tigela plástica reservada, acrescentando aos poucos o restante da farinha de trigo, mexa com uma colher até incorporar toda a farinha. Quando a massa estiver mais consistente, coloque-a na mesa enfarinhada e sove até dar o ponto. Divida a massa ao meio, sem deixar fermentar, enfarinhe a mesa e abra um disco de pizza, utilizando um rolo. Coloque a massa em uma forma redonda para pizza e faça furos em toda a superfície, utilizando um garfo. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 a 20 minutos para pré-assar.

# Pizza de Beterraba

## Recheio - Ingredientes

- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 kg de peito de frango sem osso
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1/4 xícara (chá) de talos de cenoura lavadas e picadas(30 g)
- 2 colheres (chá) de sal (12 g)

## Recheio - Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o dente de alho. Lave o peito de frango e cozinhe-o na panela de pressão por 20 minutos, depois que pegar pressão. Desfie e reserve-o. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Coloque o frango desfiado e os talos da cenoura já picados, adicione o sal, refogue e reserve.

## Molho - Ingredientes

- 2 tomates médios (370 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

## Molho - Modo de preparo

Lave os tomates e coloque-os em água fervente até que a pele comece a se soltar. Termine de despelá-los e corte-os em pedaços menores. Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Em uma panela pequena, doure a cebola e o alho no azeite. Coloque os tomates, adicione o sal e deixe apurar em fogo baixo. Tampe a panela.

## Montagem - Ingredientes

- 1/2 colher (sopa) de azeite (8 ml)
- 2 colheres (sopa) de folhas de cenoura lavadas e picadas (4 g)

## Montagem - Modo de preparo

Espalhe uma camada do molho de tomate sobre a massa e, em seguida, espalhe o frango, de forma que cubra todo o molho. Finalize com as folhas de cenoura picadas. Leve novamente ao forno preaquecido a 180°C por mais 30 minutos. Depois de assada, despeje um fio de azeite sobre a preparação.

## Sopa nutritiva

Tempo de preparo: 1h20min

Rendimento: 5 porções

Peso da Porção: 340 g

Valor calórico da porção: 185 Kcal



### Ingredientes

- 2 batatas grandes (710 g)
- 1 cenoura pequena (100 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1 xícara (chá) de espinafre lavado e picado (80 g)
- 1 xícara (chá) de talos de espinafre lavados e picados (80 g)
- 2 xícaras (chá) de couve com os talos lavados e picados (180 g)
- 4 xícaras (chá) de água de cozimento dos vegetais (480 ml)
- 1 colher (sopa) de óleo (15 ml)
- 1 colher (sopa) de sal (15 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 colher (sopa) de salsinha lavada e picada (6 g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha lavada e picada (5 g)

### Modo de Preparo

Lave e descasque as batatas e a cenoura e reserve suas cascas. Cozinhe as batatas e a cenoura e reserve-as juntamente com a água do cozimento. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Escalde as folhas e talos de espinafre em água fervente e escorra-os desprezando a água. No liquidificador, bata as cascas e a água de cozimento da batata e da cenoura, a couve picada e o espinafre e os talos escaldados. Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, adicione o conteúdo do liquidificador e os legumes cozidos reservados. Adicione o sal e o azeite. Depois de apagar o fogo, coloque a salsinha e a cebolinha.



## Sorvete de banana com casca

Tempo de preparo: 15min

Rendimento: 8 porções

Peso da Porção: 120 g

Valor calórico da porção: 185 Kcal

### Ingredientes

- 5 bananas nanicas maduras médias (775 g)
- 1/4 xícara (chá) de mel (80 g)
- 1 lata de creme de leite light (290 g)

### Modo de Preparo

Lave e higienize as bananas e congele-as com as cascas. Depois de congeladas, pique as bananas com casca em rodellas finas e coloque no liquidificador junto com os outros ingredientes. Bata até formar uma consistência de sorvete e sirva imediatamente.



## Suco de melão com casca e hortelã

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 250 g

Valor calórico da porção: 74 Kcal

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de casca de melão lavada e picada (125 g)
- 2 xícaras (chá) de melão picado (275 g)
- 2 xícaras (chá) de água filtrada (480 ml)
- 1 colher (sopa) de açúcar (10 g)
- 2 ramos de hortelã fresca (2 g)

### Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe com o auxílio de uma peneira e leve à geladeira. Sirva gelado.

## Sufê de talos

Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 6 porções

Peso da Porção: 80 g

Valor calórico da porção: 140 Kcal



### Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de talos de cenoura lavados e picados (40 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 colher (sopa) de margarina light (20 g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240 ml)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral (40 g)
- 3/4 colher (chá) de sal (5 g)
- 4 ovos médios (260 g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20 g)
- 1 xícara (chá) de folhas de cenoura lavadas e picadas (25 g)
- 1/2 colher (sopa) de azeite (8 ml)

### Modo de Preparo

Cozinhe os talos de cenoura até que fiquem “al dente”. Descasque, lave e pique a cebola. Em uma panela, derreta a margarina e doure a cebola. Aos poucos, adicione o leite e a farinha integral. Acrescente 1/2 colher (chá) de sal e mexa até ficar cremoso. Separe as gemas das claras e, quando o creme estiver morno, misture as gemas, metade do queijo ralado, as folhas de cenoura e os talos cozidos. Bata as claras em neve junto com o restante do sal. Misture as claras ao creme, mexendo de baixo para cima, sem bater, até a massa ficar homogênea. Unte um refratário com azeite e despeje a mistura. Use o restante do queijo ralado para salpicar. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.



## Torta saudável de legumes

Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 11 porções

Peso da Porção: 90 g

Valor calórico da porção: 190 Kcal

### Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 cebola média (75 g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de azeite (23 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1/2 xícara (chá) de talos de brócolis lavados e picados (70 g)
- 1/2 xícara (chá) de talos de espinafre lavados e picados (60 g)
- 1/2 xícara (chá) de talos de beterraba lavados e picados (65 g)
- 3 ovos médios (195 g)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (170 g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240 ml)
- 1/3 xícara (chá) de margarina (70 g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (250 g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico (15 g)

### Modo de Preparo

Lave, descasque e pique o alho e a cebola. Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite, acrescente 1/2 colher (chá) de sal e os talos de brócolis, espinafre e beterraba, refogue e deixe esfriar. Bata no liquidificador os ovos, o iogurte natural, o leite desnatado, a margarina, a farinha de trigo e o restante do sal. Despeje a mistura em um recipiente, acrescente os talos refogados e o fermento e misture bem. Coloque o conteúdo em um refratário untado e enfarinhado e leve ao forno médio, preaquecido, por aproximadamente 50 minutos.



## Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos

Tempo de preparo: 2h

Rendimento: 12 porções

Peso da Porção: 90 g

Valor calórico da porção: 286 Kcal

### Recheio - Ingredientes

- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1/2 xícara (chá) de talos de couve lavados e picados (70 g)
- 1/4 xícara (chá) de folhas de couve lavadas e picadas (20 g)
- 1/2 xícara (chá) de talos de salsinha lavados e picados (60 g)
- 1/4 xícara (chá) de folhas de salsinha lavadas e picadas (15 g)
- 3 e 1/2 xícara (chá) de abóbora lavada descascada e picada em cubos pequenos (420 g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)

### Recheio - Modo de Preparo

Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Em uma panela grande, doure-os no azeite. Acrescente os talos e as folhas da couve e da salsinha e refogue. Junte a abóbora e o sal, acrescente água até metade da panela e deixe cozinhar até ficar macia e reserve.

# Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos

## Massa - Ingredientes

- 3 ovos médios (195 g)
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora lavada e picada (100 g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado (720 ml)
- 6 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (60 g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (375 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico (8 g)

## Massa - Modo de preparo

Coloque no liquidificador todos os ingredientes, com exceção do fermento e bata até que a massa fique homogênea. Por fim, acrescente o fermento e bata ligeiramente. Em uma forma untada, despeje metade da massa, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno (210°C) por 40 minutos ou até que fique dourada.

## Tortilha com casca de batata e folhas

Tempo de preparo: 25min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 125 g

Valor calórico da porção: 254 Kcal



### Ingredientes

- 1 cebola pequena (100 g)
- 2 ovos médios (130 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1/4 xícara (chá) de folha de couve- flor lavada e picada (25 g)
- 1/4 xícara (chá) de casca de batata lavada e picada (35 g)
- 1 batata pequena cortada em tiras bem finas (85 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)

### Modo de Preparo

Descasque e pique a cebola. Bata os ovos em um refratário pequeno, acrescente o sal, a cebola, as folhas de couve- flor, as cascas de batata e misture bem. Em uma frigideira, doure a batata no azeite, acrescente a mistura de ovos batidos e frite até que os dois lados fiquem dourados.

# Hortalças não convencionais

**D**e maneira geral, já se conhecem bem os benefícios do consumo diário de hortalças frescas, por serem ótima fonte de nutrientes (vitaminas, sais minerais) e fibras, essenciais e necessários ao bom funcionamento do organismo humano.

O que ainda poucas pessoas conhecem (ou outras tantas já se esqueceram) é que as hortalças ditas “não convencionais”, “tradicionais”, ou até mesmo “Panc’s” (Plantas Alimentícias Não Convencionais), tais como beldroega, bertalha, ora-pro-nóbis, vinagreira, mangarito, taioba, araruta, entre várias outras, todas muito nutritivas, saborosas e de fácil preparo, são uma opção muito interessante para enriquecer a dieta das famílias.

As “hortalças tradicionais” são assim chamadas, pelo fato de serem cultivadas nos dias de hoje predominantemente por populações tradicionais rurais tais como agricultores familiares, quilombolas, etc., as quais preservam o conhecimento acerca do cultivo, do preparo e do consumo dessas plantas, passando-o de geração em geração e mantendo, assim, a tradição.



A importância das hortaliças não convencionais se baseia, principalmente, no potencial alimentar e nutricional que detêm. Somando-se a isso, são plantas de fácil cultivo, dotadas de alta rusticidade e vigor, grande capacidade de dispersão e propagação. Muitas dessas espécies vegetam espontaneamente nos quintais, nos canteiros de hortas, em praças públicas e terrenos abandonados, assim como, em beiras de calçadas, exigindo pouco cuidado para se manterem viçosas e oferecerem-se como alimento por meio de suas folhas, talos, raízes, flores, sementes e frutos. Cultivar hortaliças não convencionais no quintal, na horta ou até mesmo em vasos ou jardineiras se torna, portanto, uma tarefa muito simples e inteligente para quem deseja colher o seu próprio alimento!

Diante dos desafios críticos por que passa hoje a sociedade moderna em termos de alimentação, torna-se muito importante resgatar e divulgar o conhecimento sobre o potencial das hortaliças não convencionais na alimentação humana, por serem alimentos ricos e saudáveis, que podem contribuir para uma dieta diversificada, saborosa e balanceada.

Existem inúmeras receitas culinárias já desenvolvidas, utilizando-se essas plantas como ingrediente principal ou em complemento, constituindo, assim, refeições saborosas, baratas, sustentáveis e muito nutritivas.

A boa saúde e a qualidade de vida passam pela redescoberta e inclusão desses alimentos no cotidiano de nossas vidas. Você pode ter uma bela e produtiva horta (ou jardim) em sua casa, acolhendo algumas dessas plantas e deixando que mostrem o seu grande potencial em termos de alimento e sabor. Pense nisso e aproveite!

## Conheça um pouco sobre cada uma das principais plantas não convencionais

- **Ora-pro-nóbis (Nome científico: *Pereskia aculeata*):** está presente na culinária de algumas localidades de Minas Gerais, como Tiradentes e Sabará, onde acontece um festival anual da planta, mobilizando a comunidade e movimentando a economia regional. Conhecida como “carne vegetal” ou “bife dos pobres”, a hortaliça tem elevado valor proteico, com baixo custo e de fácil cultivo. A forma mais tradicional de preparação é cozida com frango ou angu, mas pode ser usada também em sopas, refogados, caldos e recheios de tortas.



- **Vinagreira (Nome científico: *Hibiscus sabdariffa*):** conhecida também como hibisco, rosela ou quiabo-azedo, suas folhas, ricas em cálcio e vitamina A, podem ser utilizadas em saladas cruas, farofas ou refogados. Seus botões florais podem ser muito bem apreciados na forma de chás, no preparo de geleias, doces e sucos.



• **Araruta (Nome científico: *Maranta arundinacea*):** é utilizada na forma de polvilho, o qual é extraído de seus rizomas (caules subterrâneos), podendo ser usado no preparo de bolos, biscoitos, etc. Rica em carboidratos, é uma boa fonte de energia.



• **Taioba (Nome científico: *Xanthosoma sagittifolium*):** possui folhas grandes e bem verdes, tendo que ser consumida cozida ou refogada, já que crua, ela é tóxica. Cozida com frango, arroz ou carne moída são algumas opções de preparo. A folha é uma boa fonte de vitamina A e C. Seus rizomas também são bastante apreciados.



• **Bertalha (Nome científico: *Basella alba*):** é também chamada de espinafre tropical; muito rica em vitamina A, suas folhas são consumidas refogadas, em sopas ou usadas na confecção de pratos com carnes ou saladas cruas, da mesma maneira em que se utiliza o espinafre comum.



• **Malvarisco (Nome científico: *Plectranthus amboinicus*):** suas folhas são utilizadas em preparações culinárias como recheios, sucos e chás, oferecendo ainda uma ótima opção em refogados. O sabor dá um toque picante ao prato.





# Receitas

Hortalças não  
convencionais





## Arroz caipira com vinagreira

Tempo de preparo: 1h40min

Rendimento: 7 porções

Peso da Porção: 250 g

Valor calórico da porção: 220 Kcal

### Ingredientes

- 2 cebolas pequenas (200 g)
- 4 dentes de alho médios (16 g)
- 1 tomate pequeno (155 g)
- 1 cenoura pequena (100 g)
- 2 espigas de milho médias (510 g)
- 9 folhas de vinagreira lavadas e picadas (30 g)
- 500 g de paleta
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 e 1/2 colheres (chá) de sal (15 g)
- 2 xícaras (chá) de arroz (370 g)
- 4 e 1/2 xícaras (chá) de água de cozimento da carne (1 L)

### Modo de Preparo

Descasque, lave e pique as cebolas e os dentes de alho. Lave e pique o tomate. Lave, descasque e corte a cenoura em cubos. Lave e debulhe as espigas de milho. Corte a carne em pedaços e reserve. Em uma panela de pressão, aqueça a metade do óleo e doure a metade da cebola e metade do alho, coloque a carne e sele. Adicione o tomate e 1/2 colher (chá) de sal. Em seguida, cubra a carne com água e deixe cozinhar na pressão por 20 minutos. Desfie a carne e reserve a água de cozimento. Em uma panela grande, coloque o restante do óleo e doure o alho e cebolas reservados. Refogue a cenoura e o milho e acrescente o restante do sal. Adicione a carne desfiada, o arroz e a água de cozimento da carne e deixe cozinhar até que o arroz esteja macio. Apague o fogo e coloque as folhas de vinagreira por cima do arroz. Tampe novamente a panela e deixe até que as folhas de vinagreira murchem. Sirva ainda quente.

## Charuto de taioba

Tempo de preparo: 1h55min

Rendimento: 12 porções

Peso da Porção: 90 g

Valor calórico da porção: 112 Kcal



### Ingredientes

- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1/2 cebola média (75 g)
- 1 cenoura pequena (100 g)
- 6 folhas de taioba (300 g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de óleo (23 ml)
- 1/2 xícara (chá) de arroz (95 g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- 500 g de carne moída

### Modo de Preparo

Lave, descasque e pique os dentes de alho e a cebola. Lave, descasque e rale a cenoura. Lave e corte ao meio as folhas de taioba e reserve. Em uma panela, aqueça 1/2 colher (sopa) de óleo e doure metade do alho e da cebola picados. Adicione o arroz e 1/2 colher (chá) de sal e refogue. Despeje a água quente, tampe a panela e deixe cozinhar. Em um recipiente, misture a carne moída, o arroz cozido, a cenoura, o restante da cebola, do alho e uma colher (chá) de sal. Separe o recheio em pequenas porções e envolva-o nas folhas de taioba, formando charutos. Espete palitos de dente, se precisar. Coloque-os dentro de uma panela, de forma que um não sobreponha o outro, regue com uma colher (sopa) de óleo, coloque água até cobri-los e cozinhe até que a água ferva.



## Cuscuz de malvarisco

Tempo de preparo: 1h

Rendimento: 9 porções

Peso da Porção: 100 g

Valor calórico da porção: 150 Kcal

### Ingredientes

- 5 tomates médios (925 g)
- 10 folhas de malvarisco (40 g)
- 1 espiga de milho (255 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 dente de alho (4 g)
- 5 azeitonas sem caroço (25 g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de óleo (23 ml)
- 1/2 xícara (chá) de ervilha (60 g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (8 g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de flocos de milho (120 g)

### Modo de Preparo

Lave os tomates e coloque-os em água fervente até soltar as peles, bata no liquidificador e reserve. Lave e corte em tiras finas as folhas de malvarisco. Lave e debulhe o milho. Lave e descasque a cebola e o alho. Esprema o alho e corte a cebola em pequenos cubinhos. Pique as azeitonas. Em uma panela média, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Adicione o milho e deixe cozinhar. Acrescente a ervilha, o molho de tomate e o sal e cozinhe por 5 minutos. Adicione o malvarisco, a azeitona e os flocos de milho e mexa vigorosamente até desgrudar do fundo da panela. Coloque em uma forma de anel com 15cm de diâmetro untada. Desenforme quando estiver morno.



## Farofa de taioba

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 5 porções

Peso da Porção: 45 g

Valor calórico da porção: 100 Kcal

### Ingredientes

- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 2 folhas de taioba (100 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 ovos médios (130 g)
- 3/4 colher (chá) de sal (5 g)
- Farinha de mandioca

### Modo de Preparo

Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola. Lave as folhas de taioba e corte-as em fatias finas. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Com auxílio de um garfo, bata ligeiramente os ovos, acrescente ao refogado e mexa vigorosamente para cozinhar. Adicione a taioba e o sal e mexa. Tampe a panela e deixe cozinhar. Por último, com o fogo apagado, adicione a farinha de mandioca e mexa.

# Frango à moda com ora-pro-nóbis

Tempo de preparo: 1h05min

Rendimento: 6 porções

Peso da Porção: 150 g

Valor calórico da porção: 217 Kcal



## Ingredientes

- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 40 folhas de ora-pro-nóbis (50 g)
- 2 tomates pequenos (310 g)
- 1 limão pequeno (80 g)
- 1 Kg de filé de peito de frango
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)

## Modo de Preparo

Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave e corte em tiras finas a ora-pro-nóbis. Lave o tomate e corte-o em pequenos cubos. Lave, corte e esprema o suco do limão. Corte o frango em cubos e reserve. Em um refratário, tempere o frango com o suco do limão, 1 dente de alho e 1 colher (chá) de sal. Em uma panela, aqueça o azeite, doure 1 dente de alho e a cebola. Acrescente o frango e deixe dourar. Adicione o tomate e 1/2 colher (chá) de sal e refogue até desmanchar o tomate. Acrescente a ora-pro-nóbis e refogue até amolecer. Apague o fogo e tampe a panela.



## Kibe com vinagreira

Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 10 porções

Peso da Porção: 120 g

Valor calórico da porção: 262 Kcal

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água (480 ml)
- 1/2 pacote de trigo para kibe (250 g)
- 3 dentes de alho médios (12 g)
- 1 cebola grande (210 g)
- 10 folhas de vinagreira (35 g)
- 500 g de carne moída
- 2 e 1/2 colheres (chá) de sal (15 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)

### Modo de Preparo

Ferva a água. Coloque o trigo para kibe em uma tigela e acrescente a água quente, tampe e deixe de molho até que o trigo absorva toda a água. Lave e descasque o alho e a cebola, passe-os pelo processador e deixe escorrer em uma peneira. Lave a vinagreira e corte em tiras finas. Em um recipiente, coloque o trigo para kibe, a carne moída, o alho e a cebola, a vinagreira, o sal e o azeite e misture bem. Unte com azeite um refratário e distribua a massa do kibe. Leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos.



## Talharim de bertalha

Tempo de preparo: 1h15min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 335 g

Valor calórico da porção: 480 Kcal

### Molho branco - Ingredientes

- 1 colher (sopa) de cebola lavada e picada (18 g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20 g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (480 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

### Molho branco - Modo de Preparo

Descasque, lave a cebola e rale. Em uma panela, aqueça a margarina e doure a cebola. Acrescente a farinha e mexa. Adicione o leite e o sal e mexa constantemente até ficar cremoso.

### Massa - Ingredientes

- 12 folhas de bertalha (30 g)
- 1 ovo médio (65 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125 g)
- 1,5 L de água
- 1/2 colher (chá) de óleo (3 ml)

# Talharim de bertalha



## **Massa - Modo de preparo**

Lave as folhas de bertalha e bata-as no liquidificador. Acrescente o ovo e o sal. Despeje a mistura em uma tigela plástica e acrescente farinha aos poucos, até a massa desgrudar do fundo da tigela. Coloque a massa em uma bancada e acrescente o restante da farinha aos poucos, sovando até que fique lisa. Divida a massa em duas metades. Enfarinhe a bancada e, com o auxílio de um rolo, abra metade da massa até que fique bem fina. Faça o mesmo com a outra metade. Deixe a massa descansar por 5 minutos e enrole separadamente as duas partes como um rocambole. Corte em tiras finas e desenrole cada tira. Em uma panela média, ferva água, adicione 1/2 colher (chá) de óleo e coloque as tiras para cozinhar até o ponto “al dente”. Escorra, coloque o molho e sirva.

# Nhoque de ricota com ora-pro-nóbis

Tempo de preparo: 1h10min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 420 g

Valor calórico da porção: 787 Kcal



## Molho - Ingredientes

- 4 tomates médios (740 g)
- 1 dente de alho grande (6 g)
- 1/4 de cebola pequena (25 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (360 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

## Molho - Modo de Preparo

Lave os tomates e coloque-os em água fervente até soltar as peles. Bata no liquidificador e reserve. Descasque e lave o alho e a cebola. Esprema o alho e corte a cebola em pequenos cubos. Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente o molho de tomate e a água. Coloque o sal, misture bem e deixe no fogo até apurar.

## Nhoque - Ingredientes

- 40 folhas de ora-pro-nóbis (50 g)
- 300 g de ricota
- 1/3 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (45 g)
- 2 ovos (130 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65 g)

# Nhoque de ricota com ora-pro-nóbis



## **Nhoque - Modo de preparo**

Lave o ora-pro-nóbis, corte-o em tiras finas e leve ao fogo em água fervente até murcharem. Retire do fogo, escorra bem e reserve. Em uma tigela plástica, esfarele a ricota e acrescente o queijo ralado, os ovos, o sal, o ora-pro-nóbis e a farinha de trigo. Misture bem com as mãos, faça pequenas bolinhas e leve ao fogo em uma panela grande com água fervendo. Assim que as bolinhas subirem, deixe por mais 1 minuto e deixe escorrer em uma peneira. Misture com o molho e sirva.



## Omelete de bernalha

Tempo de preparo: 35min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 140 g

Valor calórico da porção: 188 Kcal

### Ingredientes

- 28 folhas de bernalha (70 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 3 ovos médios (195 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1/2 colher (sopa) de óleo (8 ml)

### Modo de Preparo

Lave e pique a bernalha. Descasque, lave, pique a cebola e reserve. Com um garfo, bata os ovos, adicione a bernalha, a cebola e o sal. Unte uma frigideira com óleo e frite a omelete. Tampe a frigideira para abafar.



## Pão de bortalha

Tempo de preparo: 2h30min

Rendimento: 17 porções

Peso da Porção: 60 g

Valor calórico da porção: 205 Kcal

### Ingredientes

- 28 folhas de bortalha (70 g)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10 g)
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo (625 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- 2 ovos médios (130 g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 1 colher (sopa) de açúcar (10 g)
- 1 colher (sopa) de sal (15 g)
- 2 claras (80 g)

### Modo de Preparo

Lave e pique as folhas de bortalha. Em uma tigela plástica, misture o fermento em uma xícara (chá) de farinha de trigo e reserve. No liquidificador, adicione a água, a bortalha, os ovos, o óleo, o açúcar e o sal. Bata até formar uma mistura homogênea. Junte a mistura líquida com a farinha reservada. Acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando farinha no sentido das laterais para o centro, até que fique lisa e homogênea e não grude mais nas mãos. Faça uma bola com a massa, e deixe-a descansar dentro de um recipiente tampado e polvilhado com farinha de trigo, por aproximadamente uma hora, ou até que dobre de volume. Amasse novamente a massa para retirar o ar. Unte uma forma com margarina. Modele os pães e disponha-os na assadeira lado a lado. Pincele-os com clara de ovo ligeiramente batida. Asse em forno brando (180°C).



## Polenta mole com ragu de ora-pro-nóbis

Tempo de preparo: 1h10min

Rendimento: 3 porções

Peso da Porção: 292 g

Valor calórico da porção: 355 Kcal

### Molho - Ingredientes

- 5 tomates médios (925 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/4 de cebola grande (53 g)
- 42 folhas de ora-pro-nóbis (55 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 3/4 colher (chá) de sal (5 g)

### Molho - Modo de preparo

Lave os tomates e coloque em água fervente até soltar a pele. Despele os tomates e bata no liquidificador. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave e corte as folhas de ora-pro-nóbis em tiras finas. Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho, acrescente o molho de tomate e a água. Coloque o sal, misture bem e deixe no fogo até apurar. Quando o molho estiver bem apurado, apague o fogo, acrescente o ora-pro-nóbis, mexa e tampe a panela até que as folhas murchem.

# Polenta mole com ragu de ora-pro-ñóbis

## **Polenta - Ingredientes**

- 1/4 de cebola grande (53 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 3 xícaras (chá) de água (720 ml)
- 1 xícara (chá) de fubá (140 g)
- 3/4 colher (chá) de sal (5 g)

## **Polenta - Modo de Preparo**

Descasque, lave e corte a cebola em pequenos cubos. Aqueça o azeite e coloque a cebola para dourar. Acrescente 2 xícaras (chá) de água e deixe ferver. Em um recipiente, misture o fubá com 1 xícara (chá) de água e coloque a mistura na água fervente, adicione o sal e mexa vigorosamente até começar a desgrudar do fundo da panela.



## Ravióli de bertalha

Tempo de preparo: 3h30min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 500 g

Valor calórico da porção: 748 Kcal

### Molho - Ingredientes

- 6 tomates médios (1,1 kg)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

### Molho - Modo de Preparo

Lave os tomates e coloque em água fervente até soltar a pele. Despele os tomates e bata no liquidificador. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho e acrescente o molho de tomate. Coloque o sal e deixe no fogo até o molho apurar.

### Recheio - Ingredientes

- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 40 folhas de bertalha (100 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 200 g de ricota
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)

### Recheio - Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Higienize as folhas de bertalha, coloque-as em uma panela com água fervente e 1/2 colher (chá) de sal, deixe até murchar e

# Ravióli de bortalha

escorra bem. Corte a bortalha em pedaços pequenos e finos. Amasse a ricota. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho, adicione a bortalha e o restante do sal e deixe refogar por mais 2 minutos. Com o fogo apagado, acrescente a ricota e misture bem.

## Massa - Ingredientes

- 12 folhas de bortalha (30 g)
- 1 ovo médio (65 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125 g)

## Massa - Modo de preparo

Higienize as folhas de bortalha. No liquidificador bata bem o ovo, a bortalha e o sal. Coloque a mistura em uma tigela e acrescente farinha aos poucos, até a massa desgrudar do fundo da tigela. Leve a massa para uma bancada e acrescente o restante da farinha, sovando até a massa ficar lisa.

## Montagem

Abra metade da massa com auxílio de um rolo, deixando-a bem fina. Coloque em uma forma para ravióli e, sobre ela, distribua o recheio. Abra a outra metade da massa e coloque sobre a massa recheada. Passe delicadamente o rolo em cima da massa, desenforme e corte os raviólis com uma carretilha. Encha 3/4 de uma panela média com água e deixe ferver. Coloque os raviólis e cozinhe-os até que subam à superfície. Escorra, coloque o molho e sirva. Dica: Caso não possua a forma de ravióli, divida a massa em 2 partes iguais, abra-as com auxílio de um rolo. Em uma das partes, distribua pequenas porções do recheio, cubra com a outra massa e corte os raviólis com uma carretilha.

## Risoto de ora-pro-nóbis

Tempo de preparo: 1h10min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 300 g

Valor calórico da porção: 438 Kcal



### Ingredientes

- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 cenoura pequena (100 g)
- 42 folhas de ora-pro-nóbis (55 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo (185 g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)
- 3 xícaras (chá) de água (720 ml)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de manteiga (30 g)
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado (30 g)

### Modo de Preparo

Lave, descasque e pique os alhos. Lave, descasque e rale a cenoura. Lave e fatie a ora-pro-nóbis. Em uma panela média, aqueça 1/2 colher (sopa) de azeite e doure um dente de alho. Adicione o arroz e 1 colher (chá) de sal e refogue-o. Com a panela destampada, adicione a água aos poucos até que o arroz fique “al dente”. Em uma panela pequena, aqueça 1/2 colher (sopa) de azeite e doure o outro dente de alho. Acrescente a cenoura, refogue-a e tampe a panela por alguns minutos, até que a cenoura cozinhe. Depois de cozida, acrescente o ora-pro-nóbis e 1/2 colher (chá) de sal e refogue até secar. Por fim, misture o refogado com o arroz, adicione a manteiga e o queijo ralado e mexa até ficar homogêneo. Sirva ainda quente.

## Suco de abacaxi com malvarisco

Tempo de preparo: 15min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 225 g

Valor calórico da porção: 150 Kcal



### Ingredientes

- 1/2 abacaxi pequeno (825 g)
- 2 folhas de malvarisco (8 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)

### Modo de Preparo

Lave, descasque e corte o abacaxi. Higienize as folhas de malvarisco. Bata no liquidificador o abacaxi, o malvarisco e a água. Coe e sirva gelado.

## Suco de maracujá com malvarisco

Tempo de preparo: 15min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 200 g

Valor calórico da porção: 167 Kcal



### Ingredientes

- 1 maracujá grande (290 g)
- 2 folhas de malvarisco (8 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (20 g)

### Modo de Preparo

Lave, corte ao meio e retire a polpa do maracujá. Higienize as folhas de malvarisco. Bata no liquidificador o maracujá, o malvarisco, a água e o açúcar. Coe e sirva gelado.

## Suco de melancia com vinagreira

Tempo de preparo: 15min

Rendimento: 2 porções

Peso da Porção: 250 g

Valor calórico da porção: 95 Kcal



### Ingredientes

- 2 fatias médias de melancia (1,2 kg)
- 9 folhas de vinagreira (30 g)

### Modo de Preparo

Corte a polpa da melancia em cubos grandes. Higienize as folhas de vinagreira. Bata no liquidificador a melancia e a vinagreira. Coe e sirva gelado.

## Suflê de taioba

Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 10 porções

Peso da Porção: 50 g

Valor calórico da porção: 120 Kcal



### Ingredientes

- 5 ovos médios (325 g)
- 4 folhas de taioba (200 g)
- 2 colheres (sopa) de margarina (40 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20 g)
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (65 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120 ml)

### Modo de Preparo

Separe as gemas das claras e reserve. Lave e pique as folhas de taioba, coloque-as em água fervente até que murchem e escorra. Em uma panela média, derreta a margarina, acrescente a taioba e o sal. Adicione a farinha de trigo e o queijo ralado e mexa por 2 minutos. Coloque o leite e as gemas e misture bem, até formar um creme. Bata as claras em neve e misture com o creme quando estiver morno. Coloque em um refratário untado e asse em forno médio preaquecido por 50 minutos.

# Concurso Nutrichef



Essas receitas são as finalistas do concurso Nutrichefs, um festival gastronômico que está vinculado ao eixo alimentação saudável do Programa Hábitos Saudáveis, disseminado pela Secretaria da Saúde e agora, em parceria com a Secretaria de Agricultura/CODEAGRO. Este projeto tem como principais objetivos a promoção e o estímulo a práticas alimentares saudáveis.



## Cuscuz de brócolis

Bárbara Alexandrina Arakaki Candido  
Hospital Nestor Goulart Reis  
Américo Brasiliense

### Ingredientes

- 1 cebola pequena picada
- 3 xícaras (chá) de talos e folhas de brócolis picados
- 3 ovos cozidos
- 2 tomates inteiros picados
- Água fervente o quanto necessário
- Salsa picada
- Sal marinho a gosto
- Semente de gergelim
- Azeitona preta picada
- Farinha de milho em flocos até dar ponto
- Azeite para finalizar

### Modo de Preparo

Refogue a cebola e, quando estiver dourada, acrescente os talos e folhas do brócolis picados. Deixe soltar um pouco de água e acrescente os tomates picados, água, sal, e semente de gergelim a gosto. Acrescente salsa picada, azeitonas picadas e, por último, a farinha de milho até dar o ponto. Apague o fogo, regue com azeite e misture bem. Decore uma forma de anel a gosto e distribua o cuscuz até finalizar.



## Farofa Reis

Ana Maria Celestrino Reis

DRS IX

Marília

### Ingredientes

- 2 copos (americanos) de farinha de mandioca tipo biju
- 1/2 copo (americano) de suco de limão siciliano
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de talos de beterraba, espinafre, cenoura, agrião e salsa picados
- 1 xícara (chá) de folhas de beterraba, cenoura e cheiro verde picadas
- 1 cenoura pequena ralada
- 1/2 cebola picada
- 1/2 tomate sem pele e sem sementes picado
- 1 pimenta-dedo-de-moça pequena sem sementes picada
- Sal, pimenta-do-reino branca a gosto

### Modo de Preparo

Misture a farinha, o limão e o azeite, mexa bem até desaparecer os grumos. Leve os talos bem picados ao fogo, com pouca água, até ficarem macios e crocantes. Junte as folhas picadas, a cebola, o tomate e a cenoura ralada e misture tudo. Acrescente a farinha e tempere com sal e pimenta a gosto.



## Quibe de abóbora com quinoa

Rosemeire Pascheti

Hospital Geral “Jesus Teixeira da Costa”

Guaianazes

### Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de abóbora japonesa com casca
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 3 xícaras (chá) de quinoa em grãos
- 2 xícaras (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de alho picado
- 1 xícara (chá) de hortelã fresca
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de chia em grãos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de Preparo

Lave a abóbora com casca, pique em cubos pequenos e deixe de molho por 15 minutos em um recipiente com água até cobrir, com o vinagre. Escorra a abóbora e cozinhe no vapor, até ficar macia e amasse com um garfo. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a abóbora, acrescente, o sal e a pimenta. Bata a hortelã com o suco de limão no liquidificador e junte ao refogado, mexa até ficar uniforme e apague o fogo. Junte a quinoa cozida em água e escorrida e mexa novamente. Unte um refratário ou forma com azeite e espalhe a massa e polvilhe com chia, levando para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.



## Empadão vegetariano

Antonio Pedro Maida  
Hospital Geral  
Taipas

### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de cenoura
- 1 xícara (chá) de vagem
- 1 xícara (chá) de talos de hortaliças (cenoura, salsa, cebolinha e alho poró)
- 1 xícara (chá) de quinoa cozida
- Temperos a gosto: alho, cebola, sal, açafrão, pimenta-do-reino branca

**Decoração:** salsa em rama, folhas de hortelã e tomate cereja

### Modo de preparo

Misture o azeite, a farinha e as gemas. Cozinhe os legumes no vapor. Misture a quinoa, os vegetais cozidos e os temperos e reserve. Bata as claras em ponto de neve e adicione delicadamente à mistura reservada. Coloque em uma forma e leve para assar até dourar. Decore com salsa em rama, folhas de hortelã e tomate cereja.



## Torta de abobrinha italiana, abóbora japonesa e proteína de soja

Izabel Possidônio  
Hospital Regional  
Assis

### Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de proteína de soja granulada (hidratar nos ovos)
- 2 xícaras (chá) de abobrinha italiana ralada com semente e casca
- 1 xícara (chá) de abóbora japonesa ralada com casca e sem semente
- 1/2 xícara (chá) de casca de abóbora japonesa ralada
- 1/2 xícara (chá) de casca de cenoura ralada
- 1/2 cebola média ralada
- 1 xícara (chá) de queijo minas frescal ralado
- 1 colher (café) de sal com ervas

**Decoração:** cebolinha, tomate cereja, alface, cenoura ralada, limão, azeite e salsinha fresca a gosto.

### Modo de preparo

Bata os ovos levemente, adicione a proteína de soja e deixe hidratar. Misture todos os demais ingredientes e, por último, a proteína de soja hidratada. Coloque em forminhas untadas com azeite e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 20 a 30 minutos.

**Observação:** Pode-se reduzir a quantidade de abobrinha e substituir por talos, cascas e folhas.



## Tortelete de talos e folhas com molho de maracujá

Fátima Regina da Silva Carlos  
Centro Especializado em Reabilitação  
“Dr. Arnaldo Pezzutti Cavalcanti”

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de talos e folhas de beterraba
- 2 xícaras (chá) de talos e folhas de agrião
- 2 xícaras (chá) de talos e folhas de cenoura
- 1 cenoura média ralada no ralo fino
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de fécula de batata
- 1 pimenta dedo-de-moça sem semente picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de leite
- 1 lata de sardinha (pode ser em óleo ou molho de tomate)
- 1/2 xícara (chá) de sementes de melão torradas para enfeitar
- Sal, folhas de manjeriço a gosto

### Modo de Preparo

Pique todos os talos e folhas e coloque em um recipiente. Misture todos os ingredientes com uma colher. Unte uma forma com azeite e coloque toda a massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Desenforme e enfeite com as sementes de melão torradas. Sirva quente.

### Molho de Maracujá - Ingredientes

- 1 maracujá azedo
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 colher (café) de sal

### Molho de Maracujá - Modo de Preparo

Em uma panela, doure o alho no azeite, misture com a polpa do maracujá, acrescente sal e deixe reduzir.



## Batata doce recheada

Irai Simeão Martins

Hospital Maternidade Interlagos

“Waldemar Seyssel-Arrelia”

### Ingredientes

- 6 batatas doces com a casca (tamanho a critério do chef)
- 100g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 maço de espinafre
- Sal a gosto
- 2 dentes de alho
- Alecrim e tomilho a gosto

### Modo de Preparo

Lave bem as batatas com as cascas em água corrente, com o garfo faça vários furos na batata e coloque em uma panela com água para cozinhar. Retire do fogo quando estiver com uma consistência firme, de modo que consiga retirar o miolo, sem danificar o formato da batata. Quando as batatas estiverem mornas, corte-as ao meio e retire o miolo, deixando aproximadamente um centímetro de laterais. Misture o miolo com o queijo parmesão ralado e a salsinha, formando um purê e reserve. Em uma panela, refogue o alho e adicione o espinafre com os talos, sal, tomilho e alecrim a gosto, cozinhe até ficar macio e reserve.

### Molho Branco - Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 50g de queijo parmesão ralado

### Molho Branco - Modo de Preparo

Leve ao fogo uma panela com a margarina para derreter. Adicione a farinha de trigo e deixe dourar levemente. Adicione o leite aos poucos e misture bem para não formar grumos. Por fim, acrescente o queijo parmesão ralado, misture e apague o fogo.

### **Montagem - Ingredientes**

200g de queijo mussarela

Tomilho e alecrim a gosto

Folhas de repolho para decoração

6 tomates cereja para decoração

Azeite a gosto

50g de queijo parmesão ralado

### **Montagem - Modo de Preparo**

Metade do refogado de espinafre, misture ao purê de batata reservado. A outra metade, misture com o molho branco. Recheie 3 batatas com o purê e as outras três com o molho branco com espinafre. Cubra cada batata recheada com a mussarela e salpique, tomilho e alecrim. Leve para gratinar.

### **Decoração do Prato**

Forre o fundo de cada prato com uma folha de repolho e decore com um tomate cereja, alecrim e tomilho. No centro, coloque a batata recheada e regue com um fio de azeite e queijo parmesão.



## Tomate Recheado

Érica da Silva Caldeira

UGA IV

Hospital Maternidade Leonor Mendes de Barros

### Ingredientes

- 12 tomates Carmem médios
- Azeite
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola
- 1/2 Kg de peito de frango
- 1 xícara (chá) de polpa do tomate
- 1 copo de requeijão light
- Salsinha e cebolinha com talos
- Orégano
- Sal e pimenta-do-reino
- Queijo parmesão
- Salsinha desidratada

### Modo de Preparo

Corte as tampas dos tomates, retire as polpas e reserve. Em uma panela de pressão, refogue com um fio de azeite a metade da cebola e do alho. Adicione o frango para refogar com sal e pimenta-do-reino a gosto. Acrescente um pouco de água e tampe, quando pegar pressão, aguarde 10 minutos. Retire a água, feche a tampa novamente e sacuda a panela para desfiar o frango. Em outra panela, refogue a outra metade cebola e do alho e a polpa do tomate. Quando estiver apurado, acrescente o frango desfiado, o sal, a pimenta, a salsinha, a cebolinha picada com os talos e o orégano. Em seguida, acrescente o requeijão light e misture bem. Disponha os tomates em uma assadeira, coloque o recheio e salpique queijo parmesão ralado e a salsinha desidratada. Leve ao forno por 15 minutos para gratinar.

## Referências Bibliográficas

Conselho de Segurança Alimentar – CONSEA. Conferência Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável de São Paulo. Consumo de Alimentos no Brasil: traços gerais e ações públicas locais de segurança alimentar. São Paulo, 2005.

Gordilho, F et al. Servsafe: Princípios Básicos de Segurança Alimentar. Sebrae: Rio de Janeiro, 2000.

Izumino, A et al. Aproveitamento de partes não convencionais de alimentos. São Paulo, 1977.

Meu prato saudável. Acessado em: 11/11/2015. Disponível em: <<http://meupratosaudavel.com.br/o-programa/>>

ONG Banco de Alimentos. Acessado em: 23/11/2015. Disponível em: <<http://www.bancodealimentos.org.br/alimentacaosustentavel/aproveitamento-integral-dos-alimentos/>>

Piva, A et al. Análise da composição centesimal das partes não convencionais dos alimentos. São Paulo, 2001.

Ministério da Agricultura, pecuária e abastecimento. Secretaria de desenvolvimento agropecuário e cooperativismo. Manual de hortaliças não convencionais. São Paulo, 2013.

Ministério da agricultura, pecuária e abastecimento. Hortaliças não convencionais: da tradição à mesa. São Paulo, 2013.

Ministério da agricultura, pecuária e abastecimento. Hortaliças não convencionais: saberes e sabores. São Paulo, 2012.

O Governo do Estado de São Paulo, visando a educação, a geração de renda, a capacitação e a conscientização da população no que tange à segurança alimentar, proporciona fácil acesso a informações, através de publicações, cursos e meios de comunicação.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – CESANS, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios – Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na conscientização das pessoas sobre a importância de uma alimentação balanceada e saudável, por meio de cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado anualmente. O desperdício de frutas e hortaliças consumidas no Brasil chega a ser de 20 a 30%, desde a colheita até a mesa do consumidor.

O aproveitamento integral dos alimentos, por sua vez, possibilita a redução do desperdício e dos gastos com alimentação. Torna possível uma maior variação e melhor qualidade nutricional do cardápio, sendo importante, dessa forma, para a promoção da saúde. Além disso, a inclusão de plantas não convencionais oferece uma ótima alternativa para agregar valor nutricional às preparações.

Nesse contexto, essa publicação oferece alternativas práticas e saudáveis para o aproveitamento integral de alimentos e de plantas não-convencionais, de forma a contribuir para uma alimentação variada, saborosa e balanceada.

ISBN 978-85-68492-14-7



9 788568 492147

