

Érika Maria Marcondes Tassi (org.)

receitas da feirinha



receitas da feirinha

Uberlândia, janeiro de 2026

Carlos Henrique de Carvalho

Reitor da UFU - Universidade Federal de Uberlândia

Catarina Machado Azeredo

Vice-reitora da UFU - Universidade Federal de Uberlândia

Waldenor Barros Moraes Filho

Pró-reitoria de Graduação

Thiago Gonçalves Paluma Rocha

Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação

Vinícius Vieira Fávaro

Pró-reitoria de Planejamento e Administração

Luciana Saraiva da Silva

Pró-reitoria de Assistência Estudantil

Sebastião Elias da Silveira

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Florisvaldo Paulo Ribeiro Júnior

Pró-reitoria de Extensão e Cultura

Cíntia Rodrigues de Oliveira

Diretora da Faculdade de Gestão e Negócios

Robson José de Oliveira Júnior

Diretor do Instituto de Biotecnologia

José Magno Queiroz Luz

Diretor do Instituto de Ciências Agrárias

Tânia Maria da Silva Mendonça

Diretora da Faculdade de Medicina

Resultado parcial dos projetos “Apoio a continuidade dos processos de incubação de empreendimentos populares solidários na região de influência da Uberlândia Federal de Uberlândia (MG)”, financiado pela FAPEMIG e “Apoio à continuidade do Núcleo de Estudos em Agroecologia e Produção Orgânica do Cerrado Mineiro (NACEM)”, financiado pelo CNPq/SG-PR/MDA/MDS/MEC/MPA/MPI/MS

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

Faculdade de Gestão e Negócios

Instituto de Biotecnologia

Instituto de Ciências Agrárias

Grupo de Pesquisa e Extensão em Participação Social,

Políticas Públicas, Autogestão e Agroecologia

Núcleo de Agroecologia do Cerrado Mineiro

Receitas da Feirinha

Érika Maria Marcondes Tassi (org.)

Isabella da Mata Sales

Thiago Paulino da Silva

Lorena Cristina Vieira

Luciana Sedrim Mendonça

Barbara Virginia Caixeta Crepaldi

Débora Santana Alves

Isabella Dias Ribeiro Lemos

Cristiane Betanho

Fotos:

Ana Elisa Barreiro

Maria Eugênia Sá

Nadine Dantas do Carmo

José Eduardo Fernandes

ISBN: 978-65-6070-138-0

Uberlândia

2026

Projeto Gráfico cedido por José Eduardo Fernandes e Alexandre Sidnei

A todas as agricultoras e agricultores que nos
reapresentaram à cultura alimentar das Plantas Alimentícias
não Convencionais (PANC) e seus sabores,
nossa gratidão e respeito!
Saudações Solidárias e Agroecológicas!

Sumário

HIBISCO

1. Patê de hibisco
2. Frango ao molho de hibisco
3. Bolo de hibisco e laranja
4. Suco de hibisco
5. Pudim de mandioca com hibisco

MAXIXE

6. Costelinha com maxixe
7. Refogado de maxixe
8. Suco de maxixe
9. Compota de maxixe

ORA-PRO-NÓBIS

10. Salada de ora-pro-nóbis
11. Suco de abacaxi com ora-pro-nóbis
12. Panqueca de ora-pro-nóbis
13. Frango com ora-pro-nóbis

TAIOBA

14. Arroz de taioba com coração, moela e fígado

JURUBEBA

15. Patê de jurubeba
16. Chá das folhas de jurubeba
17. Molho de frango com jurubebas
18. Conserva de jurubeba
19. Arroz com jurubeba

CAMBUQUIRA

20. Bolinho de cambuquira
21. Cambuquira refogada

22. Omelete de cambuquira
23. Mingau de milho verde com cambuquira
24. Sopa de abóbora com cambuquira

BELDROEGA

25. Bolo de banana com beldroega
26. Salada de beldroega e maçã verde
27. Viradinho de arroz com beldroega e tomate
28. Suco mix com talos de beldroega
29. Sopa sublime de beldroega

CAXI

30. Torta de caxi

MORINGA

31. Bolo de Moringa

Sabores da Feirinha,

um caminhar de 10 anos com Agroecologia e
Solidariedade na UFU

Uma Jornada de Transformação Social e Nutricional

*Apresentamos com entusiasmo e gratidão “**Sabores da Feirinha**” – um livro que celebra dez anos de compromisso com **a agroecologia, a economia solidária e a soberania alimentar** na Universidade Federal de Uberlândia.*

*Desde 2015, a Feirinha Solidária da UFU materializa um sonho coletivo: reunir produtoras e produtores rurais, consumidoras e consumidores urbanos em torno de uma **práxis de consumo crítico e solidário**. Nesse percurso, damos forma concreta a princípios que transcendem o simples ato de compra e venda – refletem, acima de tudo, uma **opção política pela vida digna, pela justiça social e pelo respeito ao planeta**.*

Raízes que Sustentam Este Projeto

*Este livro é fruto do trabalho do **Grupo de Pesquisa e Extensão em Participação Social, Políticas Públicas, Autogestão e Agroecologia (AGRUPES)**, que reúne extensionistas, pesquisadores e professores de distintas áreas do conhecimento científico que trabalham de forma inter e transdisciplinar: Faculdade de Gestão e Negócios (FAGEN); Instituto de Biotecnologia (IBTEC); Instituto de Geografia, Geociências e Saúde Coletiva (IGESC); Faculdade de Medicina (FAMED); Instituto de Ciências Agrárias (ICIAG); Faculdade de Administração, Ciências Contábeis, Engenharia de Produção e Serviço Social (FACES); Instituto de Economia e Relações Internacionais (IERI); e a escola técnica da UFU, a Escola Técnica de Saúde (ES-*

TES), a partir de dois projetos complementares, financiados por instituições comprometidas com o desenvolvimento sustentável:

- **“APOIO À CONTINUIDADE DO NÚCLEO DE ESTUDOS EM AGROECOLOGIA E PRODUÇÃO ORGÂNICA DO CERRADO MINEIRO (NACEM / UFU)” (CNPq/SG-PR/MDA/MDS/MEC/MPA/MPI/MS)**

- **APOIO À CONTINUIDADE DOS PROCESSOS DE INCUBAÇÃO DE EMPREENDIMENTOS POPULARES SOLIDÁRIOS NA REGIÃO DE INFLUÊNCIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA (MG), financiado pela Fapemig**

Também contamos, ao longo da jornada que chegou a esta obra, com recursos de emendas de parlamentares comprometidos com a participação social, com políticas públicas populares e com a agroecologia, rumo a uma sociedade mais justa e solidária. Agradecemos por isso!

Os Pilares da Nossa Sustentabilidade

A verdadeira sustentabilidade – **compreendida como o exercício do controle coletivo sobre os processos sociais, econômicos e culturais essenciais** – só é alcançável pela integração indissociável entre:

- **Economia Popular Solidária:** que rejeita a exploração e prioriza a geração equitativa de trabalho e renda;

- **Agroecologia:** que respeita os ciclos naturais e valoriza a biodiversidade;

- **Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (SSAN):** que garante alimento de qualidade, acessível e culturalmente significativo.

Esses três pilares sustentam cada página deste livro e cada atividade realizada na Feirinha.

Nutrição

As extensionistas do Curso de Nutrição da Faculdade de Medicina trouxeram para a Feirinha uma contribuição fundamental: a **educação nutricional**. Semanalmente, através de oficinas, palestras e orientações, estabelecem diálogos com quem frequenta a Feirinha, promovendo não apenas conhecimento, mas **consciência alimentar crítica**.

Essa ação revelou uma potencialidade extraordinária: o resgate das **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)** – aquelas espécies que a indústria descarta como “daninhas”, mas que a sabedoria popular reconhece como tesouro nutricional.

PANC: O Tesouro Negligenciado

As PANC representam muito mais que alternativas gastronômicas. Elas são:

- **Segurança alimentar:** plantas adaptadas ao clima local, resistentes, produtivas e disponíveis o ano todo;
- **Saúde integral:** nutrientes diversos que proporcionam alimentação completa e equilibrada;
- **Resistência ecológica:** espécies nativas cuja valorização combate a perda de biodiversidade;
- **Soberania popular:** alimentos que não dependem de grandes corporações agroindustriais.

Infelizmente, o desconhecimento as afasta das mesas. Por isso, nossa equipe assumiu a missão de **resgatar e popularizar essas plantas**, transformando-as em receitas práticas, econômicas e deliciosas.

Do Laboratório à Mesa: Uma Celebração Coletiva

*Este livro reúne receitas com **nove plantas alimentícias não convencionais** abundantes no Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba: hibisco, maxixe, ora-pro-nóbis, taioba, jurubeba, cambuquira, beldroega, caxi e moringa.*

*De **entradas a sobremesas**, passando por petiscos, sucos e chás – cada receita foi:*

- **Testada e refinada** no Laboratório de Técnica Dietética do Curso de Nutrição;*
- **Fotografada com carinho**, capturando não apenas a beleza dos pratos, mas o espírito colaborativo que os criou;*
- **Documentada cientificamente**, incluindo nome científico, características, nomes populares, sugestões culinárias e informações nutricionais.*

Cada página reflete o trabalho de mãos e corações – as que estão nas fotografias e as que trabalham nos bastidores, em silêncio, mas com paixão.

Uma Ferramenta Para a Transformação

*Esperamos que “**Sabores da Feirinha**” chegue às mesas não apenas como um livro de receitas, mas como:*

- **Um convite** a repensar suas escolhas alimentares;*
- **Uma ferramenta** de promoção da saúde integral;*
- **Um testemunho** de que é possível alimentar-se de forma saudável, econômica e socialmente justa.*

Gratidão

A todas as produtoras e produtores que oferecem seus frutos com dignidade.
A todas as consumidoras e consumidores que acreditam que outro mundo é possível – e palpável – nas escolhas cotidianas. A toda a equipe que contribuiu para tornar este sonho realidade – nos registros, nas receitas, nas conversas, na construção desta obra.

Desejamos que este livro alimente não apenas seus corpos, mas seus corações e sua esperança de mundo melhor!

Saudações Solidárias!

Cristiane Betanho

Erika Maria Marcondes Tassi

receitas
da
feirinha

Patê de Hibisco

Ingredientes

- 30 frutos de hibisco
- ½ xícara de chá de castanha de caju sem sal
- 1 dente de alho amassado
- Suco de ½ limão galego
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de café rasa de tomilho fresco
- 1 colher de café rasa de manjeriço
- Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque os frutos do hibisco em uma panela com água e deixe ferver por dois minutos. Armazene os frutos e a água separadamente. Em um liquidificador, processe as castanhas com a água da infusão. Coloque água aos poucos até atingir a consistência de um patê. Adicione alho, sal, limão e os frutos do hibisco. Processe novamente no liquidificador, acrescente o tomilho e manjeriço, além do sal. Mantenha gelado e sirva com pães, torradas ou biscoitos de água e sal.

Hibisco

O hibisco (*Hibiscus sabdariffa* L.) é uma importante planta medicinal, originária da África. É um subarbusto ereto, que pode atingir cerca de 80-140 cm de altura, e é conhecido também como “azedinha, caruru-azedo, papoula, quiabo-azedo e vinagreira”. São utilizadas as folhas, cálices e flores, sendo rico em compostos fenólicos, ácidos orgânicos, vitamina C e outros antioxidantes¹.



Folhas e flores de Hibisco

Tabela nutricional

Porção: 1 colher de sopa (15 gramas)	
Valor energético	45,5 kcal
Carboidratos	3,6 g
Proteínas	0,4 g
Lipídios	3,0 g
Fibras Alimentares	0,5 g



Frango ao molho de hibisco

Ingredientes

- 4 filês de frango
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 1 colher de chá de azeite
- 2 xícaras de chá do fruto do hibisco
- 2 xícaras de chá de água
- ½ colher de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

Modo de preparo

Coloque os frutos do hibisco em uma panela com água e leve ao fogo por 8 minutos. Retire-os, deixando somente o caldo, e volte ao fogo com o açúcar mascavo e o amido dissolvido na água, deixando encorpar. Tempere os filês com o sal, o gengibre e o azeite. Aqueça uma frigideira e grelhe os filês. Sirva com o molho.

Você sabia?

O cálice da flor, também utilizado para elaborar o chá de hibisco, é rico em vitamina B1 e B2, que auxilia na saúde da pele, ossos e cabelos, é rico em cálcio, magnésio, niacina, riboflavina, ferro, além de quantidade significativa de fibras alimentares².

Tabela nutricional

Porção: 1 filê de frango (100 g)	
Valor energético	239,0 kcal
Carboidratos	12,0 g
Proteínas	26,5 g
Lipídios	8,5 g
Fibras Alimentares	1,0 g



Bolo de hibisco e laranja

Ingredientes

Massa

- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1/4 de xícara de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 5 xícaras de chá de água
- 1 laranja baía média (suco)
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Calda

- 3 colheres de sopa de açúcar
- 3 xícaras de chá do cálicedo hibisco
- ½ colher de sopa de farinha de trigo

Modo de preparo

Massa: Coloque os cálices no liquidificador o suco da laranja, óleo, ovo e processe. Acrescente a farinha detrigo, aveia e o açúcar e bata novamente até ficar homogêneo. Por fim, acrescente o fermento e misture com uma colher. Unte e enfarinhe uma forma pequena com furo no meio, despeje a massa e leve para assar em forno médio, por cerca de 40 minutos, ou até espetar um palito e sair limpo.

Calda: Coloque os hibiscos na água para ferver por 5 minutos. Retire os cálices e deixe somente a água do hibisco na panela. Acrescente a farinha diluída em um pouco de água e o açúcar. Deixe reduzir a calda até ficar espessa. Espalhe sobre o bolo e sirva.

Sugestão para diabéticos

O açúcar pode ser substituído por adoçante natural a base de estévia. Para o preparo de bolos e outras preparações culinárias, você pode utilizar adoçante próprio para forno e fogão, seguindo a orientação de quantidade presente no rótulo do adoçante.

Tabela nutricional

Porção: 1 pedaço (50 g)	
Valor energético	123 kcal
Carboidratos	18,5 g
Proteínas	2,8 g
Lipídios	4,4 g
Fibras Alimentares	0,4 g



Suco de hibisco

Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 xícara de chá do fruto do hibisco
- 1 maçã argentina média
- 1 limão galego pequeno
- 1 colher de sopa de manjerição
- Açúcar a gosto

Modo de preparo

Ferva a água na panela e coloque o fruto do hibisco, deixando por 5 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar um pouco. Bata a infusão no liquidificador com a maçã, o suco do limão, açúcar e o manjerição. Coloque em uma jarra e guarde na geladeira. Sirva gelado.

Você sabia?

Os nutrientes do hibisco proporcionam diversos efeitos benéficos, entre eles, a ação diurética, reduzindo a retenção de líquidos³.

Tabela nutricional

Porção: 1 copo (200 mL)	
Valor energético	38,0 kcal
Carboidratos	8,0 g
Proteínas	0,4 g
Lipídios	0,5 g
Fibras Alimentares	0,5 g



Pudim de mandioca com hibisco

Ingredientes

- 2 ½ xícaras de açúcar refinado
- ½ xícara de chá de coco ralado
- 2 ovos
- 1 copo americano de leite de coco
- 500 g de mandioca ralada
- 5 flores de hibisco
- 4 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 copo americano de água

Modo de preparo

Ferva a água e acrescente três frutos do hibisco. Deixe por cinco minutos. Após retirar os frutos da água, seque com papel toalha, pique bem e reserve. Acrescente ½ xícara de açúcar na água em que o fruto do hibisco foi fervido para fazer uma calda. Bata os ingredientes restantes no liquidificador. Acrescente o hibisco picado na mistura depois de batida. Unte uma forma de pudim com manteiga e açúcar. Coloque a mistura na forma e asse em banho maria a 170°C. O tempo varia em aproximadamente 1 hora ou até que a massa fique firme. Depois de desenformar, regue o pudim com a calda e decore com as flores de hibisco inteiras.

Atenção:

Prefira, sempre que possível, adquirir e utilizar mandioca in natura e orgânica para consumo. A mandioca minimamente processada pode ter sido submetida a um processo que visa aumentar sua durabilidade (tratamento fungistático e tratamento antioxidante), enquanto a mandioca pré-cozida é submetida ao processo de cozimento. Ambos os processos podem promover perdas nutricionais⁴.

Tabela nutricional

Porção: 1 pedaço (110 gramas)	
Valor energético	225,0 kcal
Carboidratos	36,4 g
Proteínas	2,4 g
Lipídios	8,3 g
Fibras Alimentares	0,9 g



Costelinha com maxixe

Ingredientes

- 1 kg de costelinha de porco
- 3 dentes de alho amassados
- 1 limão galego médio (suco)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 tomates médios
- 1 cebola média picada
- 2 xícaras de chá de água
- ½ kg de maxixe limpo e cortado em quartos
- 1 xícara de chá de leite de coco
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher de café de orégano fresco
- 1 colher de sobremesa de alho-poró
- 2 colheres de sopa de cheiro verde picado (opcional)

Modo de preparo

Tempere a costelinha com o limão, o sal, alho e a pimenta. Deixe descansando por no mínimo 30 minutos. Aqueça o azeite em uma panela e doure as costelinhas. Retire a pele e as sementes dos tomates, e pique o que sobrou. Acrescente a cebola picada, os tomates sem pele e sementes picados e refogue por mais 10 minutos em fogo médio. Despeje a água, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Em seguida acrescente o maxixe e cozinhe por mais 10 minutos. Posteriormente, acrescente o leite de coco, orégano fresco, alho-poró e demais temperos a gosto, misturando até que a costelinha e o maxixe estejam macios.

Maxixe

Herbácea prostada ou trepadeira anual, de ramos com pilosidade áspera de 2-3m de comprimento. Pouco cultivado no centro-sul do Brasil, o maxixe (*Cucumisanguria*L.) ocupa posição de destaque no norte de Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo. É conhecido como “maxixo, maxixe-do-mato, pepino-espinhoso, gherkin”. Pode ser consumido in natura, saladas e conservas, sendo um alimento rico em vitaminas e sais minerais⁵.



Maxixe

Tabela nutricional

Porção: 1 unidade média (30 g)	
Valor energético	55,0 kcal
Carboidratos	1,1 g
Proteínas	3,5 g
Lipídios	5,0 g
Fibras Alimentares	0,3 g



Refogado de maxixe

Ingredientes

- 1 kg de maxixe fatiado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 cebola roxa média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate médio maduro
- 1 colher de chá de colorau (urucum)
- 3 colheres de sopa de pimentão vermelho em fatias finas
- 1 pimenta dedo de moça sem sementes e picada
- 2 colheres de sopa de coentro picado
- 1 colher de café de páprica doce
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola no azeite, até começar a dourar. Em seguida, coloque todos os outros ingredientes, acrescente água até cobri-los e tampe a panela. Marque 5 minutos depois que a panela pegou pressão. Veja se o maxixe está macio, prove o sal e acrescente se necessário.

Maxixe

O maxixe possui muitos nutrientes, destacando-se pelo mineral zinco e pela sua propriedade antioxidante. O zinco é muito importante na diminuição dos depósitos de colesterol, na cicatrização de feridas, possui ação anti-helmíntica, antiemética e anti-hemorroidal⁵.

Tabela nutricional

Porção: 1 escumadeira pequena (100 g)	
Valor energético	27,0 kcal
Carboidratos	3,0 g
Proteínas	1,4 g
Lipídios	1,5 g
Fibras Alimentares	2,0 g



Suco de maxixe

Ingredientes

- 1 maxixe
- 240 mL de água
- 1 colher de sobremesa de açúcar (opcional)

Modo de preparo

Higienize o maxixe em um recipiente com água e água sanitária adequada para uso em alimentos (siga as instruções de quantidade e tempo de ação presente no rótulo da água sanitária). Raspe o maxixe e corte-o ao meio. Adicione a água e processe tudo no liquidificador por cinco minutos. Coe, e se achar necessário, acrescente o açúcar.

Como conservar?

Os frutos do maxixe murcham e se tornam amarelos rapidamente, por isso é importante armazenar de forma adequada. O armazenamento deve ser realizado na geladeira, sendo colocados na parte mais baixa em um saco plástico, durante uma semana⁶.

Tabela nutricional

Porção: 1 copo (250 mL)	
Valor energético	38,0 kcal
Carboidratos	0,4 g
Proteínas	0,2 g
Lipídios	0,0 g
Fibras Alimentares	0,3 g



Compota de maxixe

Ingredientes

- 8 Maxixes médios
- 5 xícaras de chá de água
- 30 g de cal virgem
- 4 xícaras de chá de açúcar
- 6 unidades de cravos
- Canela a gosto
- Anis estrelado

Modo de preparo

Higienize os maxixes. Dissolva o cal virgem em um litro de água e acrescente o maxixe por 5 horas ou de um dia para o outro, se preferir. Em uma panela coloque o açúcar e água e mexa bem. Posteriormente, sem mexer, leve a mistura ao fogo até que dê o ponto de uma calda de fio médio. Adicione o cravo, canela e anis estrelado, em seguida, os maxixes lavados e escorridos. Deixe cozinhar até ficarem macios. Coloque em um vidro e refrigere.

Você sabia?

Há 300 anos, o maxixe foi introduzido no Brasil durante o tráfico de escravos, por isso a maior área de produção de maxixe encontra-se nas regiões brasileiras que possuem forte influência da cultura africana, tais como Norte, Nordeste e o Sudeste do Brasil⁶.

Tabela nutricional

Porção: 1 colher de sopa cheia (50 g)

Valor energético	173,0 kcal
Carboidratos	44,0 g
Proteínas	0,3 g
Lipídios	0,1 g
Fibras Alimentares	0,3 g



Salada de ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 1 maço de ora-pro-nóbis de folhas inteiras
- 1 pé de alface crespa
- 1 maço de couve manteiga
- 1 manga palmer média
- 2 tomates pequenos
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo

Higienize os vegetais folhosos em um recipiente com água e água sanitária adequada para uso em alimentos (siga as instruções de quantidade e tempo de ação presente no rótulo da água sanitária). Pique as folhas como preferir e as coloque em uma travessa. Pique a manga e o tomate e acrescente na travessa juntamente com o azeite e o sal. Tempere a gosto. Sirva fresco.

Ora-pro-nóbis

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.) é uma planta da família das Cactaceae e é originária das Américas, sendo nativa desde a Flórida até o Brasil. É uma planta de fácil cultivo, resistente à seca, adapta-se aos diversos tipos de solos, não sendo exigente em fertilidade e as folhas de ora-pro-nóbis podem ser usadas como complemento nutricional⁷. Essa folha pode ser utilizada em diversas preparações, tais como saladas, omelete, massas e também picolés.



Folhas de Ora-pro-nóbis

Tabela nutricional

Porção: 1 colher de sopa cheia (60 g)	
Valor energético	50,4 kcal
Carboidratos	3,0 g
Proteínas	1,0 g
Lipídios	1,2 g
Fibras Alimentares	0,8 g



Suco de abacaxi com ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 10 folhas de ora-pro-nóbis
- 2 fatias médias de abacaxi
- 1 litro de água gelada
- 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo

Higienize a ora-pro-nóbis em um recipiente com água e água sanitária adequada para uso em alimentos (siga as instruções de quantidade e tempo de ação presente no rótulo da água sanitária). Bata todos os ingredientes no liquidificador. Peneire e coloque em uma jarra. Sirva gelado.

Você sabia?

A ora-pro-nóbis também é conhecida como lobrobó, lobrodo, guaiapá, groselha-da-américa, cereja-de-barbados, cipó-santo, mata-velha, trepadeira-limão, espinho-preto, jumbeba, espinho-de-santo-antônio e rosa-madeira, que pode utilizada como alimento e também como medicamento fitoterápico popular⁸. É uma planta muito rústica e com bom potencial produtivo, que se apresenta como uma opção de diversificação de renda e de cultivo especialmente para o agricultor familiar².

Tabela nutricional

Porção: 1 copo (200 mL)	
Valor energético	51,0 kcal
Carboidratos	12,0 g
Proteínas	0,5 g
Lipídios	0,1 g
Fibras Alimentares	0,6 g



Panqueca de ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 ovo
- 1 copo americano de leite
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 1 ½ copo americano de farinha de trigo
- 1 dente de alho
- 8 folhas de ora-pro-nóbis picadas
- 1 colher de sobremesa cheia de manjeriço fresco
- 200 g de carne moída
- Sal a gosto

Modo de preparo

Higienize a ora-pro-nóbis. Numa panela, coloque o azeite e refogue o tempero de alho e sal. Acrescente a carne moída e refogue. Enquanto isso, em um liquidificador bata o leite, a farinha de trigo, o ovo, o sal, ora-pro-nóbis e manjeriço. Em uma frigideira, coloque azeite e um pouco da massa até tampar o fundo da panela. Deixe dourar de um lado e, quando ficar firme, vire a massa para corar o outro lado. Retire do fogo e prepare desta forma o resto da massa. Recheie as panquecas conforme preferência, enrole, coloque numa forma e, por cima, coloque o queijo parmesão e leve para assar em fogo médio por cerca de 20 minutos.

Você sabia?

No preparo da massa da panqueca você pode variar a escolha da PANC. Além da ora-pro-nóbis, a panqueca pode ser preparada com moringa ou beldroega, por exemplo. Você pode trocar a carne moída do recheio por uma PANC refogada no alho.

Tabela nutricional

Porção: 1 panqueca (80 g)	
Valor energético	201,0 kcal
Carboidratos	17,0 g
Proteínas	13,0 g
Lipídios	9,0 g
Fibras Alimentares	0,5 g



Frango com ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 1 kg de frango em pedaços
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 copo americano de água quente
- 1 porção de ora-pro-nóbis
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Higienize a ora-pro-nóbis em um recipiente com água e água sanitária adequada para uso em alimentos(siga as instruções de quantidade e tempo de ação presente no rótulo da água sanitária). Lave a ora-pro-nóbis em água corrente e pique. Triture o alho. Tempere o frango com o alho e o sal, reserve. Em uma panela bem quente, coloque um fio de azeite. Acrescente o frango e deixe dourar. Coloque a água quente, tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos. Quando o frango estiver pronto, acrescente a ora-pro-nóbis picada, misturando aos poucos. Deixe de 2 a 5 minutos, acrescente o cheiro verde e sirva a preparação.

Você sabia?

A adição de água já quente visa a otimizar o tempo de cozimento. Observe que a panela fica tampada por somente 15 minutos. Essa estratégia também pode ser utilizada em outras preparações, como no arroz cozido.

Tabela nutricional

Porção: 2 pedaços médios (90 g)	
Valor energético	130,0 kcal
Carboidratos	4,0 g
Proteínas	21,0 g
Lipídios	3,4 g
Fibras Alimentares	1,3 g



Arroz de taioba com frango

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de arroz
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 5 folhas médias de taioba
- 200g de miúdos de frango (coração, moela e figado)
- 4 dentes de alho
- 1 cebola média ralada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de café de alecrim fresco
- 6 xícaras de chá de água

Modo de preparo

Higienize as folhas da taioba, retire o talo e corte as folhas em tiras. Em seguida, em uma panela, coloque água para esquentar. Quando já estiver bem quente, coloque a taioba picada. Deixe por aproximadamente 10 minutos. Após isso, escorra a água e reserve. Rale a cebola, amasse o alho e pique os miúdos em pedaços pequenos. Refogue o alho e a cebola na manteiga até dourar. Acrescente os miúdos ao refogado e tempere com pimenta, sal e alecrim. Em seguida, misture a taioba com os miúdos de frango e refogue. Adicione o arroz e misture bem até dourar. Coloque as seis xícaras de água e tampe a panela, deixando cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Sirva quente.

Taioba

Taioba *Xanthosomasagittifolium*(L.) Schott, é uma erva ou arbusto ereto conhecida como “ taiá, macabo, man-gará, tannia, yautia”. Folha rica em fibras alimentares, cálcio, magnésio, vitamina B2, B6 e C. As folhas e talo também devem ser cozidos, pois crus apresentam o efeito tóxico do ácido oxálico. Podem ser consumidos cozido ou moído, em purês, frituras, refogados, omeletes, ensopados e outros. É importante lembrar que nem todas as espécies podem ser consumidas, a taioba brava (*Colocasia antiquorum* Schott) é tóxica e merece atenção. Ela possui talo e folhas verde arroxeadas, e a taioba comestível apresenta folhas e talos verde claros^{9,10}.

Tabela nutricional

Porção: 1 escumadeira média cheia (85 g)

Valor energético	156,0 kcal
Carboidratos	27,0 g
Proteínas	6,5 g
Lipídios	2,5 g
Fibras Alimentares	1,5 g



Patê de jurubeba

Ingredientes

- 500 g de coalhada
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de conserva de jurubeba

Modo de preparo

Um dia anterior ao preparo do patê, coloque a coalhada temperada com sal para drenar num saquinho de pano, na geladeira, até resultar num creme denso. Posteriormente, acrescente as jurubebas em conserva (escorridas) na coalhada e bata no mixer até resultar numa pasta homogênea. Prove o sal e corrija, se necessário. Sirva sobre torradinhas, massa frita de pastel ou pães em rodela. Enfeite com ervas, como por exemplo, o trevinho.

Jurubeba

A jurubeba (*Solanum paniculatum* L.), encontrada em várias regiões do Brasil, é um arbusto com caule espinhoso, folhas angulosas e pode alcançar até 3 m de altura. Seus frutos, raízes e folhas podem ser consumidos. É conhecida como “jubeba, jupeba, juna” e é fonte de fibras alimentares, vitamina C e magnésio¹¹.



Jurubeba

Fonte: Agropes Caju

Tabela nutricional

Porção: 1 ½ colher de sopa (30 g)

Valor energético	21,0 kcal
Carboidratos	2,0 g
Proteínas	1,6 g
Lipídios	0,7 g
Fibras Alimentares	0,7 g



Chá das folhas de jurubeba

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de folhas secas de jurubeba
- 1 litro de água
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de chá de suco de limão

Modo de preparo

Junte as folhas da planta com a água fervente e mantenha tampado por 10 minutos. Depois de fazer a infusão, coe o chá, adoce com o mel e acrescente o suco do limão. Guarde em um recipiente de vidro e sirva morno.

Você sabia?

Esta hortaliça se destaca especialmente pelos seus diferentes usos medicinais¹². As formas de consumo vão desde a infusão de folhas, frutos e flores, suco com as raízes e frutos, até o consumo dos frutos em forma de conservas ou cozidos junto com outros alimentos.

Tabela nutricional

Porção: 1 copo americano (200 mL)

Valor energético	18,0 kcal
Carboidratos	5,0 g
Proteínas	0,0 g
Lipídios	0,0 g
Fibras Alimentares	0,0 g



Molho de frango com jurubebas

Ingredientes

- 1 kg de coxas de frango
- 1 litro de água
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral (dissolvida em um copo americano de água)
- 1/3 de copo americano de jurubeba
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de café de açafrão
- 1 xícara de chá de cebolinha picada
- ½ xícara de chá de salsinha picada
- 5 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Tempere o frango com sal e deixe descansar em uma vasilha coberta com papel filme ou papel-alumínio na geladeira de um dia para o outro. Leve ao fogo uma panela com o azeite e refogue as coxas até dourar. Na mesma panela, coloque para dourar a cebola bem picadinha, os dentes de alho triturados e o açafrão. Feito isso, adicione a água e a farinha de trigo integral dissolvida. Mexa até que solte do fundo da panela aquela “crostinha” deixada pela carne. Em seguida, adicione a jurubeba. Deixe ferver até o caldo engrossar. Desligue o fogo, coloque a cebolinha, a salsinha, misture e sirva.

Você sabia?

Frequentemente reconhecida como erva daninha, a jurubeba pode ser consumida como tempero, em picles e como aditivo em aguardente de cana-de-açúcar¹³.

Tabela nutricional

Porção: 2 coxas de frango médias (80 g)

Valor energético	124 kcal
Carboidratos	6,0 g
Proteínas	16,0 g
Lipídios	4,0 g
Fibras Alimentares	0,3 g



Conserva de jurubeba

Ingredientes

- ½ kg de jurubebas frescas (somente os frutos verdes)
- Água fria (quantidade suficiente para cobrir os frutos)
- 700 mL de vinagre de maçã ou suco de limão fervido
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta bode amassada

Modo de preparo

Limpe e lave muito bem as jurubebas. Coloque as jurubebas em uma panela com água fria, leve ao fogo e espere ferver. Assim que levantar fervura retire do fogo e escorra. Enxágue e repita o processo por pelo menos 7 vezes, pois quanto mais vezes repetir o processo, menos amarga ficará a conserva. Coloque as jurubebas em um vidro esterilizado, junte o sal, o alho, a pimenta e acrescente o vinagre ou suco de limão. Feche o vidro e aguarde pelo menos um mês antes de utilizar, para que a conserva tome gosto.

Curiosidades

No preparo de conservas, geralmente é utilizado vinagre mais neutro, procedente de vinhos brancos com boa acidez, com pouca cor e não excessivamente perfumados. Assim que o alimento é colocado no recipiente é importante a retirada de toda bolha de ar. Essa prática ajuda na prevenção de crescimento de microrganismos.

Tabela nutricional

Porção: 1 colher de sopa (15 g)

Valor energético	19,0 kcal
Carboidratos	3,4 g
Proteínas	0,6 g
Lipídios	0,6 g
Fibras Alimentares	3,5 g



Arroz com jurubeba

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher sopa de açafrão
- 2 xícaras de chá de água
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 colheres de sobremesa de salsão
- 1 xícara de jurubebas

Modo de preparo

Em uma panela, refogue no azeite, o alho triturado, a cebola, o sal e o açafrão. Doure esses ingredientes e acrescente o arroz e o salsão. Quando o arroz começar a fritar, junte as jurubebas e a água. Deixe cozinhar com a panela tampada. Caso o arroz ainda não esteja cozido quando a água secar, acrescente água e deixe no fogo baixo até secar.

Você sabia?

O salsão também é conhecido como aipo. Todas as suas partes podem ser utilizadas na cozinha. As folhas são usadas para fornecer um sabor especial a sopas e molhos. Os talos podem ser servidos crus em saladas ou cozidos juntamente com outros legumes.

Tabela nutricional

Porção: 1 colher de sopa (15g)	
Valor energético	158,0 kcal
Carboidratos	13,5 g
Proteínas	9,7 g
Lipídios	8,5 g
Fibras Alimentares	1,5 g



Bolinho de cambuquira

Ingredientes

- 1 maço de cambuquira
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de pimenta de cheiro picada
- Óleo para fritar
- Sal a gosto

Modo de preparo

Corte a cambuquira e misture todos os ingredientes, até ficar homogêneo. Frite em óleo quente por 5 minutos ou até dourar por igual. Por fim, deixe escorrer no papel toalha. Sirva quente.

Cambuquira

Cambuquira é como podem ser chamados os brotos e flores da abóbora, abobrinha ou do chuchu. Os brotos do chuchu e da abóbora (Cucurbitaceae) são usados como hortaliças na Europa. Desde que sejam tenros, os caules podem ser descascados e refogados junto com os brotos e folhas, sendo considerados uma iguaria também na cozinha mineira. São ricos em vitaminas A, C e E¹⁴.



Cambuquira

Tabela nutricional

Porção: 1 unidade média (40g)	
Valor energético	68,8 kcal
Carboidratos	10,1 g
Proteínas	3,0 g
Lipídios	1,8 g
Fibras Alimentares	0,3 g



Cambuquira refogada

Ingredientes

- 1 maço de cambuquira
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de cebolinha
- 2 dentes de alho amassados
- ½ copo americano de água
- 1 pitada de pimenta do reino
- Sal a gosto

Modo de preparo

Corte bem fino a cambuquira. Coloque na panela o azeite e o alho para refogá-lo um pouco. Acrescente a cambuquira, mexa bem, adicione a pimenta do reino, sal a gosto e a água. Tampe a panela e coloque em fogo baixo. Após aproximadamente três minutos retire a tampa e mexa bem. Sirva quente.

Você sabia?

As folhas da abóbora, assim como as flores, quando jovens, podem ser consumidas como hortaliças e constituem uma excelente fonte de vitaminas e minerais e, quando cozidas, constituem o alimento chamado cambuquira¹⁵.

Tabela nutricional

Porção: 1 pires de chá (100g)	
Valor energético	64,8 kcal
Carboidratos	3,0 g
Proteínas	1,6 g
Lipídios	5,7 g
Fibras Alimentares	3,1 g



Omelete de cambuquira

Ingredientes

- 4 ovos
- ½ xícara de chá de leite
- 4 flores de abóbora cortadas
- 2 cambuquiras picadas
- ½ xícara de chá de queijo minas fresco
- 2 colheres de sopa cebolinha picada
- 1 tomate médio
- Sal e temperos a gosto
- Óleo para untar a frigideira

Modo de preparo

Com ajuda de um batedor, misture o leite e os ovos. Unte a frigideira com o óleo e aqueça em fogo baixo. Acrescente a mistura de leite com ovos na frigideira quente. Corte o tomate e o queijo em cubos pequenos e adicione na panela. Acrescente as flores de abóbora, cambuquira e cebolinha. Adicione sal e tempero conforme preferência. Aumente o fogo gradativamente e deixe dourar de um lado e, quando ficar firme, vire a massa para dourar o outro lado. Dobre a massa pronta ao meio para finalizar o preparo. Sirva quente.

Você sabia?

No preparo dessa omelete você pode acrescentar outras PANC para enriquecer sua preparação, como exemplo de sugestões a beldroega, a moringa e a ora-pro-nóbis.

Tabela nutricional

Porção: 1 omelete media (90 g)	
Valor energético	127,0 kcal
Carboidratos	2,4 g
Proteínas	10,7 g
Lipídios	8,3 g
Fibras Alimentares	0,6 g



Mingau de milho verde com cambuquira

Ingredientes

- 1 maço de cambuquira
- 5 espigas de milho verde
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- Sal a gosto
- 1 pitada de noz-moscada
- Salsa e cebolinha (opcional)

Modo de preparo

Lave a cambuquira e limpe, cortando e retirando os fiapos e despreze. Reserve a cambuquira. Corte as espigas de milho e liquidifique com um pouco de água. Em seguida, escorra o milho liquidificado em escurridor de macarrão ou em uma peneira, e descarte o “bagaço” que ficar. Reserve. Amasse o alho com sal e em uma panela mediana, aqueça o óleo e doure o alho. Adicione a cambuquira, quando ela murchar, junte o caldo do milho, mexa de vez em quando até o ponto de fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente cinco minutos. A consistência do mingau depende do gosto, se quiser mais mole, adicione água ou leite, até obter a forma desejada. Por fim acrescente noz-moscada, a salsa e a cebolinha picadinhas. Sirva quente.

Você sabia?

O milho verde contém luteína e a zeaxantina, que são potentes antioxidantes que atuam protegendo os olhos contra os efeitos da degeneração da visão.

Tabela nutricional

Porção: 1 prato de sobremesa (105 g)

Valor energético	139,4 kcal
Carboidratos	25,1 g
Proteínas	5,9 g
Lipídios	2,6 g
Fibras Alimentares	3,7 g



Sopa de abóbora com cambuquira

Ingredientes

- 1/2 maço de cambuquira picada
- 1 kg de abóbora cabotiá
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 tomate médio
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de alho-poró
- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal a gosto

Modo de preparo

Doure a cebola e o alho na manteiga. Acrescente o tomate, a salsa, o alho-poró, o sal e a água, deixando ferver por cinco minutos. Junte a abóbora descascada e cortada em pedaços e deixe cozinhar por 30 minutos. Retire do fogo, bata no liquidificador. Acrescente a cambuquira e ferva até que esteja macia (cerca de cinco minutos). Sirva a seguir.

Você sabia?

A abóbora cabotiá é fonte de vitaminas A, C e E e minerais como o potássio, fósforo e magnésio. E, ao contrário do que muitos pensam, ela possui baixa quantidade de calorias (51 kcal em 100g)¹⁷.

Tabela nutricional

Porção: 1 prato raso (325 g)	
Valor energético	157,4 kcal
Carboidratos	30,9 g
Proteínas	4,7 g
Lipídios	4,1 g
Fibras Alimentares	7,4 g



feirinha
solidária
da UFU

Bolo de banana com beldroega

Ingredientes

Massa

- 10 ramos de beldroega
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 5 bananas nanica média
- Margarina para untar

Calda

- 2 bananas nanica média
- 1 xícara de chá de açúcar

Modo de preparo

Massa: Bata no liquidificador os ovos com açúcar e óleo, acrescente a beldroega e processe. Acrescente a farinha aos poucos com o liquidificador ligado e por último o fermento, batendo ligeiramente. Em um recipiente, amasse 5 bananas e misture à massa. Unte uma forma média (assadeira, sem furo central) com margarina e farinha. Despeje a massa e coloque para assar. Asse em forno médio e pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar.

Calda: Em uma panela ao fogo, deixe o açúcar caramelizar com as bananas. Depois que estiver caramelizado, retire do fogo. Retire o bolo assado do forno e coloque a calda por cima. Sirva-se.

Beldroega

A beldroega (*Portulacaoleracea* L.) é originária da Europa Ocidental, sendo um arbusto de folhas suculentas e flores coloridas. Também conhecida como beldroega comum, baldroega, onze-horas e salada-de-negro. No Brasil, ainda é pouco conhecido o seu uso culinário e os seus benefícios, sendo uma planta rica em vitamina C, magnésio e zinco¹⁸.



Folhas de beldroega

Tabela nutricional

Porção: 1 fatia pequena (60 g)	
Valor energético	131,0 kcal
Carboidratos	18,6 g
Proteínas	2,5 g
Lipídios	5,5 g
Fibras Alimentares	0,7 g



Salada de beldroega e maçã verde

Ingredientes

- 1 maço de folhas de beldroega
- 2 maçãs verdes médias
- 2 colheres de sopa de cebolinhas picadas
- 1 xícara de chá de queijo mussarela picado em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 limão siciliano médio
- Orégano e sal a gosto

Modo de preparo

Higienize os ingredientes da salada em um recipiente com água e água sanitária adequada para uso em alimentos (siga as instruções de quantidade e tempo de ação presente no rótulo da água sanitária). Corte as maçãs em cubos e a cebolinha em pedaços pequenos. Junte ao queijo picado, acrescente as folhas de beldroega e o suco do limão siciliano. Salpique o orégano e tempere a gosto com sal e azeite. Misture.

Você sabia?

A beldroega é uma hortalíça herbácea anual. No Brasil, aparece espontaneamente em áreas de cultivos e, muitas vezes, é desconhecido o seu uso culinário. Ocorre em todas as regiões do país, sempre que há umidade no solo².

Tabela nutricional

Porção: 1 prato raso (100 g)	
Valor energético	113,1 kcal
Carboidratos	9,0 g
Proteínas	3,7 g
Lipídios	7,6 g
Fibras Alimentares	1,0 g



Viradinho de arroz com beldroega e tomate

Ingredientes

- 2 xícaras de beldroegas com folhas e caules
- 1 xícara de chá de arroz integral
- 3 xícaras de chá de água
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 tomates médios cortados em cubos
- 5 dentes de alho
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Amasse cinco dentes de alho com sal a gosto, junte a cebola e refogue em um pouco de azeite, mexendo frequentemente até dourar. Junte o tomate e o arroz e mexa novamente, misturando o tempero. Acrescente água e deixe cozinhar por 15 minutos. Posteriormente, acrescente a beldroega e deixe cozinhar mais 10 minutos até o arroz estar tenro. Se ainda tiver muita água na preparação, deixe cozinhar em fogo alto por mais cinco minutos. Desligue, deixe a preparação descansar cinco minutos e sirva.

Você sabia?

As folhas da beldroega são consumidas cruas ou em sopas, tortas salgadas e bolinhos. As sementes podem ser utilizadas em pães, como se faz com chia e gergelim².

Tabela nutricional

Porção: 1 colher de arroz cheia (63 g)	
Valor energético	127,2 kcal
Carboidratos	24,3 g
Proteínas	2,6 g
Lipídios	2,2 g
Fibras Alimentares	1,8 g



Suco mix com talos de beldroega

Ingredientes

- 2 talos de beldroega
- 5 folhas de hortelã
- 1 folha de couve sem talos
- 1 dedo de gengibre com casca
- 5 pedras de gelo
- 2 rodela médias de abacaxi
- 1 limão siciliano médio (suco)
- 500 mL de água de coco gelado

Modo de preparo

Higienize as folhas em um recipiente com água e água sanitária adequada para uso em alimentos (siga as instruções de quantidade e tempo de ação presente no rótulo da água sanitária). Acrescente todos os ingredientes ao liquidificador, processe e sirva o suco gelado.

Você sabia?

O uso das folhas e talos da beldroega adicionam uma característica de consistência cremosa à preparação¹⁹.

Tabela nutricional

Porção: 1 copo americano (200 mL)

Valor energético	55,1 kcal
Carboidratos	14,0 g
Proteínas	0,8 g
Lipídios	0,1 g
Fibras Alimentares	1,0 g



Sopa sublime de beldroega

Ingredientes

- 1 maço grande de beldroegas
- 1 cebola média
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de queijo curado ralado (opcional)
- 4 batatas inglesas grandes picadas em cubos sem casca
- 500 mL de água
- 4 ovos (opcional)
- 2 fatias de pão de forma (opcional)
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Numa panela refogue a cebola picada junto com azeite, o louro, o sal e a pimenta. Acrescentar as beldroegas higienizadas e refogar mais um pouco. Juntar água, as batatas e deixar cozinhar. Corte o pão em fatias. Quando as batatas estiverem cozidas, verifique se o caldo é suficiente para a sopa, se achar pouco, adicione mais um pouco de água, coloque os ovos e deixe cozinhar até que a clara esteja no ponto. Em um prato, coloque o caldo, as batatas, e as beldroegas por cima do pão, e sirva com os ovos e o queijo ralado.

Variações

Você pode substituir a beldroega pelo almeirão-roxo que apresenta folhas longas verdes com nervuras roxas que são ricas em minerais como o cálcio e o potássio, além de serem fontes de fibras e proteínas¹⁹.

Tabela nutricional

Porção: 1 concha média cheia (100 g)	
Valor energético	72,0 kcal
Carboidratos	11,6g
Proteínas	0,7 g
Lipídios	2,6 g
Fibras Alimentares	1,5 g



Torta de Caxi

Ingredientes

Massa

- 1 copo americano de leite
- ½ copo americano de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal a gosto
- Cebola e alho a gosto
- Queijo ralado (opcional caso queira adicionar por cima da massa)

Recheio

- 3 caxis médios descascados e picados
- 1 copo de 250g de requeijão cremoso
- 3 tomates médios picados
- 1 dente de alho
- 2 cebolas médias picadas

Modo de preparo

No liquidificador processe o leite, ovos, óleo, sal, cebola e alho. Acrescente a farinha aos poucos à mistura e por último coloque o fermento em pó. Despeje metade da massa em uma forma untada, depois acrescente os ingredientes do recheio já picados e misturados. O caxi deverá ser descascado e pré-cozido por alguns minutos (no vapor ou em pouca água). Coloque o recheio em cima do restante da massa e polvilhe com queijo ralado. Assar até dourar, em média de 35 a 40 minutos, em forno pré-aquecido.

Dicas: Acrescentar uma colher de sopa de queijo ralado na massa; adicionar outros ingredientes ao recheio, como por exemplo, cenoura, milho verde, batata, ervilha ou hortaliças que já possui em casa.

Você Sabia?

O caxi possui baixa quantidade de calorias, tem um sabor delicado e também pode ser utilizado na preparação de sopas e saladas.

Caxi:

O caxi (*Lagenaria siceraria* Molina Standl.) pertence à família Cucurbitaceae, nativa da África. No Brasil também é conhecido como calabauça, porongo e porunga. É uma hortaliça não tradicional, com grande variedade de formatos, sendo utilizada cozida, sem a casca e sem as sementes.

Tabela nutricional

Porção: 1 concha média cheia (100 g)

Valor energético	91,4 kcal
Carboidratos	7,0 g
Proteínas	2,9 g
Lipídios	5,9 g
Fibras Alimentares	0,5 g



Bolo de Moringa

Ingredientes

Massa

- 3 ovos
- 3/4 xícaras de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de moringa
- Raspas de 1 limão
- 1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno em temperatura média (80 °C), unte e enfarinhe uma forma e reserve. Processe bem os ovos, óleo e a moringa no liquidificador. Adicione o açúcar, raspas de limão e processe até ficar uma mistura homogênea. Adicione a farinha de trigo aos poucos e processe novamente até incorporar bem. Por último, junte o fermento. Despeje a massa na forma e leve ao forno até dourar. Espere esfriar um pouco, desenforme e sirva.

Você Sabia?

As folhas e as flores da moringa possuem diversas propriedades medicinais e também são ricas em potássio, cálcio, vitaminas A, C e D, aminoácidos essenciais e antioxidantes.

Moringa:

A moringa (*Moringa oleífera* Lam.) pertence à família Moringaceae, também conhecida como lírio e quiabo-de-quina, chegou ao Brasil devido à arborização das ruas e praças. É um alimento rico em propriedades antioxidantes e pode ser utilizada para fins medicinais.

Tabela nutricional

Porção: 1 concha média cheia (100 g)	
Valor energético	219,4 kcal
Carboidratos	37,2 g
Proteínas	3,8 g
Lipídios	6,5 g
Fibras Alimentares	0,5 g



Referências Bibliográficas

1 PAVLAK, R. J. et al. Cartilha de tecnologias: vitrine tecnológica de agroecologia “Vilson Nilson Redel”. Foz do Iguaçu: Itaipu Binacional, ed. 22, 72p. 2017.

2 EMBRAPA. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Embrapa clima temperado: hibisco: do uso ornamental ao medicinal. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/43144/1/hibisco-uso-ornamental-2010.pdf>>. Acesso em 06 de fevereiro de 2019.

3 AKINDAHUNSI, A. A., OLALEYE, M. T. Toxicological investigation of aqueous methanolic extract of the calyces of hibiscus sabdariffa. Journal of ethnopharmacology, ed. 89, p. 161–164, 2003.

4 BATISTA, C.F.T. et al. Alterações nutricionais e físico-químicas em repolho branco (Brassica oleracea) após o processamento mínimo e durante o armazenamento. Demetra: alimentação, nutrição e saúde. v.12, n.1, p.305-318. 2017.

5 REYES, I.D.P. Caracterização fenotípica, capacidade combinatória e ação gênica em genótipos de maxixe. Gurupi, Dissertação de Mestrado Acadêmico – Universidade Federal do Tocantins, 77 f., 2016. Disponível em: <[http://www.uft.edu.br/producao vegetal/dissertacoes/IRAIS %20DOLORES%20PASCUAL%20REYES.pdf](http://www.uft.edu.br/producao vegetal/dissertacoes/IRAIS%20DOLORES%20PASCUAL%20REYES.pdf)>. Acesso em 10 de fevereiro de 2019.

6 MATOS, M.J.L.F. et al. Maxixe. Sabor do Nordeste. Hortaliças na Web. Ministério da Agricultura, Agropecuária e Abastecimento, ed. 2, 2016. Disponível em: < [https://ww. embrapa.br/documents/1355126/31107372/MAXIXE_CCCC_2017.pdf/7ba7a417-d88f-6196-be00-5c541eed9089](https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/MAXIXE_CCCC_2017.pdf/7ba7a417-d88f-6196-be00-5c541eed9089)>. Acesso em 8 de fevereiro de 2019.

7 QUEIROZ, C.R.A. et al. Crescimento inicial e composição química de Pereskia aculeata Miller cultivada em diferentes luminosidades. Revista Agrogeoambiental, v. 7, n. 4, 2015.

8 DUARTE, M. R.; HAYASHI, S. S. Estudo anatômico de folha e caule de Pereskia aculeata.

leata Mill. (cactaceae). Revista Brasileira de Farmacognosia, João Pessoa, v. 15, n. 4, p. 103-109, 2005.

9 LANA, M.M. et al. Taioba. Um Reservatório de Minerais. Ministério da Agricultura, Agropecuária e Abastecimento, ed. 2, 2016. Disponível em: <https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/TAIOBA_CCCC_2017.pdf/06fb968e-32fa-d319-84f3-a609af22c922> . Acesso em 8 de fevereiro de 2019.

10 BOTREL, N. et al. Hortaliças não convencionais, Taioba. EMBRAPA. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, mai. 2017. Disponível em: < <https://www.embrapa.br/hortalicas/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071385/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-taioba>> . Acesso em 10 de fevereiro de 2019.

11 EMER, A.A. et al. Apostila didática: Plantas Medicinais e Fitoterapia Aplicadas ao Sistemas Orgânicos. Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL, Palhoça, (Apostila). 262p. 2018. Disponível em: <<https://naturologiaunisul.files.wordpress.com/2018/09/apostila-didc3a1tica-plantas-medicinais-e-fitoterapia-aplicadas-ao-sistemas-orgc3a2nicos.pdf>> . Acesso em 10 de fevereiro de 2019.

12 FARMACOPÉIA DOS ESTADOS UNIDOS DO BRASIL. São Paulo, Ed. Gráfica Si-queira. Ed. 2, p.543-544, 1959.

13 LORENZI, H; MATOS, F. J. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Instituto Plantarum, Nova Odessa, ed.2, 576p. 2002.

14 SPANDING, A; NASCIMENTO, V. Guia Prático sobre PANC: Plantas Alimentícias Não Convencionais. Instituto Kairós, São Paulo, ed. 1. 44p. 2017.

15 ALMEIDA, A.H.B. de. Heterose e correlações de plantas braquíticas e normais de jerimum-caboclo (*Cucurbita maxima*Duchesne). Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 63 f. 1988.

16 Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 6.0. São Paulo, 2017.

17 KINUPP, VALDELY F; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)

no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, ed.1, 768p. 2014.

18 MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, Pecuária E ABASTECIMENTO. Hortaliças não-convencionais: (tradicionais) Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: MAPA/ACS, ed. 1, 54p. 2010.

19 BOTREL, N. et al. Hortaliças não convencionais. Almeirão-de-árvore. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, mai. 2017. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalicas/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071172/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-almeirao-de-arvore>>. Acesso em 14 de fevereiro de 2019.

20 AGUIAR, M.C.S. et al. Caracterização das alterações físico químicas de caxi (Lagenariasiceraria) minimamente processado. Horticultura Brasileira, v. 30, n. 2, jul. 2012.

21 BARRETO, M.B.; NETO, J.S.M.; BRASIL, N.V.G.P.S. Atividade antioxidante e análise da toxicidade de extratos de moringa oleifera lam. Anais da 57ª Reunião Anual da SBPC - Fortaleza, CE, 2005.

22 GOWRISHANKAR, R. et al. Trace element studies on *Tinospora cordifolia* (Menispermaceae), *Ocimum sanctum* (Lamiaceae), *Moringa oleifera* (Moringaceae), and *Phyllanthus niruri* (Euphorbiaceae) using PIXE. Biological Trace Element Research, n. 133 v.3 p. 357-363, 2010.

23 UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, 161p. 2011. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf>. Acesso em 16 março de 2019.



Foto: Angélio Céspedes



Foto: Angélio Céspedes



Foto: Angélio Céspedes

Agradecemos a todos e todas que contribuíram para a elaboração desta obra. Aqueles que estão nas fotos e os que trabalham atrás das câmeras

Este livro foi editado pela

Projeto Gráfico cedido por
José Eduardo Fernandes e Alexandre Sidnei



feirinha solidária

da UFU



Universidade
Federal de
Uberlândia

FAGEN



NUTRIÇÃO
FAMED | UFU



IBTEC
Instituto de
Biotecnologia UFU



ICIAG

NA(EM)

Núcleo de Agroecologia
do Carrado Mineiro

feirinha
solidária
da UFU

Agropes

Grupo de Pesquisa e Extensão em Participação Social,
Políticas Públicas, Autogestão e Agroecologia

CNPq



FAPEMIG