

# EXPERIMENTA!

COMIDA,  
SAÚDE E  
CULTURA

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## BELDROEGA

É uma planta de origem europeia com sabor semelhante ao espinafre! Altamente eficaz no tratamento de doenças como: colesterol, doenças oculares, vias urinárias e contra vermes.

## Salada de beldroega, com tomate cereja, orégano e castanha de caju triturada

### INGREDIENTES

- 250g de beldroega lavada
- 10 tomates cereja lavados
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de sopa de castanha de caju triturada (xerem)

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e tempere a gosto.

**Sugestão:** azeite, limão e sal.

Sirva em seguida.

# EXPERIMENTA!

COMIDA,  
SAÚDE E  
CULTURA

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## FEIJÃO GUANDU

Você sabia que o feijão guandu possui grandes quantidades de proteína vegetal e é uma ótima fonte de carboidrato?

Para aproveitar o guandu na dieta, ele pode ser consumido no lugar de outros feijões. Que tal experimentar?

## Salada de feijão guandu com vinagrete de Cambuci

### INGREDIENTES

- 300g de feijão guandu cozido e resfriado
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 3 tomates picados
- 1 unidade de pimenta cambuci picada
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e sirva em seguida.

# EXPERIMENTA!

COMIDA,  
SAÚDE E  
CULTURA

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## BEGÔNIAS

Você sabia que a begônia é uma planta comestível e bastante saborosa?! Ela é uma planta ornamental e destaca-se pela folhagem característica e flores atraentes.

Seu uso é amplo, assim como seus benefícios: ajuda a combater doenças urinárias, desinterias, cólicas e aftas. Auxilia na desinflamação das gengivas e até na melhora do quadro de escorbuto (deficiência de vitamina C).

## Arroz sete grãos com suco de laranja, amêndoas e begônias

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de alho picado
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 xícara de arroz sete grãos
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 xícara de suco de laranja
- 5 colheres de sopa de amêndoas trituradas
- 6 flores de begônia

### MODO DE PREPARO

Refogue a cebola, o alho e o óleo de soja. Acrescente o arroz e 2 xícaras de água para cozinhar. Ajuste o sal. Quando a água estiver quase seca, acrescente o suco de laranja e as amêndoas. Decore seu arroz com as begônias.

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## DENTE DE LEÃO

Ele auxilia na prevenção da acne, doenças do fígado, de pele, dos ossos, prisão de ventre, além de proteger o organismo contra o câncer, em especial o câncer de próstata.

## Contra filé grelhado com azeite de dente de leão

### INGREDIENTES

- 500g de contra filé em bifes
- 6 unidades de dente de leão
- 8 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Macere o dente de leão com o azeite, alho e sal e tempere o contra filé com a mistura.

Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe os bifes até que atinja o ponto desejado.

# EXPERTIMENTA!

COMIDA,  
SAÚDE E  
CULTURA

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## ORA-PRO-NOBIS

É uma planta originária do continente americano e rica em vitaminas A, B, C, ferro, fósforo e fibras; no qual promove o bom funcionamento intestinal, além de contribuir para o aumento da imunidade.

A ora-pro-nobis possui um considerável teor de ferro, contribuindo com a necessidade diária de ingestão deste mineral. Além disso, também pode contribuir com a energia necessária para a manutenção da saúde.

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

### INGREDIENTES

- 2 litros de água
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 400g de fubá

### INGREDIENTES RAGU

- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picado
- 3 colheres de sopa de cebola
- 12 folhas de ora-pro-nobis

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, leve a água ao fogo e acrescente o sal e a manteiga. Quando iniciar a fervura, acrescente o fubá e mexa sem parar para não empelotar. Deixe a polenta cozinhar por 15 minutos em fogo baixo, mexendo sempre. Despeje a polenta em um refratário. Em uma panela refogue o azeite, a cebola, o alho e a ora-pro-nobis picada. Despeje a mistura por cima da polenta.

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## AMORA PRETA

Ela apresenta propriedades antioxidantes e substâncias capazes de combaterem o envelhecimento, beneficiando a saúde.

Além de serem ricas em água, minerais e vitaminas A, C e do complexo B.

## Pudim de chocolate diet com calda de amora preta

### INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de amido
- 1 litro de leite
- 1 colher de sobremesa de adoçante culinário sucralose
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- ½ xícara de creme de leite fresco

### INGREDIENTES CALDA

- 1 xícara de amora preta
- 2 colheres de sobremesa de adoçante culinário sucralose

### MODO DE PREPARO

Dissolva o amido em meia xícara de leite frio, coloque essa mistura em uma panela e acrescente o restante do leite, o adoçante e o cacau, mexendo até engrossar. Depois de desligar o fogo, acrescente o creme de leite fresco e misture. Porcione em potinhos e leve a geladeira por 4 horas.

Para a calda, coloque em uma panela as amoras, o adoçante e uma xícara e meia de água e deixe ferver até que fique em ponto de calda. Deixe esfriar e coloque por cima do pudim.

# EXPERIMENTA!

COMIDA,  
SAÚDE E  
CULTURA

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## CAPUCHINHA

Você sabia que a capuchinha é uma flor que apresenta diversas propriedades medicinais?

Por ser rica em compostos benéficos, acaba agindo como antisséptico, bactericida, analgésico, calmante, laxativo e anti-inflamatório.

## Salada de cenoura em cubos e ervilha com capuchinha

### INGREDIENTES

- 2 unidades de cenoura
- 1 xícara de chá de ervilha fresca
- 10 flores de capuchinha

### MODO DE PREPARO

Lave, descasque e corte em cubos as cenouras. Ferva 1 litro de água e coloque as cenouras para cozinhar e depois despreze a água.

Ferva mais 1 litro de água e coloque as ervilhas para cozinhar.

Resfrie a cenoura e a ervilha.

Misture-as em um recipiente e tempere a gosto.

**Sugestão:** azeite, vinagre e sal.

Decore sua salada com as flores de capuchinha.

# EXPERIMENTA!

COMIDA,  
SAÚDE E  
CULTURA

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## SERRALHA

Algumas de suas propriedades incluem ação anti-inflamatória, anticancerígena, antioxidante e desintoxicante.

Além disso, auxilia em quadros de anemia e combate dores de origem reumática.

## Salada de trigo em grão com palmito e serralha

### INGREDIENTES

- 1 xícara de trigo em grão
- 1 xícara de palmito picado
- 3 colheres de sopa de serralha

### MODO DE PREPARO

Cozinhe o trigo e despreze a água posteriormente. Resfrie o trigo na geladeira por 3 horas. Misture todos os ingredientes e tempere a gosto.

**Sugestão:** azeite, vinagre e sal.

# EXPERIMENTA!

COMIDA,  
SAÚDE E  
CULTURA

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## BERTALHA

Você sabia que a bortalha é rica em ferro e fonte de vitaminas A, B e C?

Sendo muito usada também no tratamento de processos inflamatórios, doenças hepáticas e problemas oculares!

## Risoto [mexido mineiro – arroz branco, feijão branco, linguiça, pimenta biquinho e bortalha]

### INGREDIENTES

- 1 cebola cortada em cubos
- 1 alho amassado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de bortalha fatiada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 xícara de arroz branco cozido [temperado a gosto]
- 1 xícara de feijão branco cozido [temperado a gosto]
- 2 unidades de linguiça calabresa cortada em cubos e fritas [sem óleo em frigideira antiaderente]
- 2 colheres de sopa de pimenta biquinho

### MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho com o azeite em uma frigideira grande antiaderente, acrescente a bortalha fatiada, até que ela fique murcha. Tempere com o sal e a pimenta. Acrescente os demais ingredientes e mexa. Sirva quente em seguida.

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## MAXIXE

Você sabia que o maxixe é riquíssimo em nutrientes?!

Pode ser destacado pela grande quantidade de zinco, sendo muito vantajoso na prevenção de problemas na próstata, na diminuição dos níveis de colesterol e na cicatrização de ferimentos.

## Frango grelhado com vinagrete de maxixe

### INGREDIENTES

- 500g de peito de frango cortados em filés e temperados com sal, alho e suco de limão à gosto
- 5 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de cebola picada
- 1 alho amassado
- ½ xícara de tomate picado
- ½ xícara de maxixe picado
- 2 colheres de sopa de vinagre
- ½ xícara de salsa e cebolinha picada

### MODO DE PREPARO

Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe os filés de frango até que fiquem dourados. Coloque os filés em uma travessa. Na mesma frigideira coloque o azeite, a cebola e o alho e deixe refogar, acrescente o tomate e o maxixe e deixe que fiquem murchos. Depois de desligar o fogo, acrescente o vinagre, a salsa e a cebolinha. Coloque a mistura em cima dos filés grelhados e sirva.

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não estão habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## TAIOBA

Você conhece a taioba?!

Suas folhas são excelentes fontes de vitaminas A, C e minerais como: ferro, potássio e manganês.

## Moqueca de cação com taioba

### INGREDIENTES

- 1 kg de cação em postas
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- 4 colheres de sopa de azeite de dendê
- 2 cebolas brancas em rodela
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates cortados em cubos
- 1 pimentão amarelo cortado em rodela
- 1 pimentão verde cortado em rodela
- 1 pimenta dedo-de-moça sem semente fatiada
- 2 folhas de taioba fatiada
- 1 garrafa de leite de coco (200ml)
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado

### MODO DE PREPARO

Coloque as postas de cação em um refratário, tempere com o suco do limão e o sal e deixe marinar de 5 a 10 minutos. Em uma panela refogue com o azeite de dendê, a cebola, o alho, o tomate, os pimentões e a pimenta. Depois que estiverem murchos, acrescente as folhas de taioba fatiada e espere ela murchar. Coloque as postas de cação neste "molho" e acrescente o leite de coco, deixe cozinhar por 7 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde.

**PANC** é a sigla para **plantas alimentícias não convencionais**, vegetais que podem ser consumidos, mas não são habitualmente na mesa dos brasileiros.

O conceito de "não convencional" varia conforme a região. Uma planta pode ser considerada PANC em São Paulo, mas não em outro estado.

Incluí-las no cardápio é abrir-se à oportunidade de consumir **um mundo novo de nutrientes!**

## AZEDINHA

Você sabia que a azedinha tem diversas propriedades medicinais?!

É uma planta rica em vitaminas B e C, além de ter ação diurética, antibacteriana, anti-inflamatória, cicatrizante, anticancerígena, laxativa, antisséptica e antioxidante.

Ela previne o envelhecimento e pode ser utilizada no tratamento de acnes, feridas e prisão de ventre.

## Nhoque de mandioquinha com manteiga de azedinha

### INGREDIENTES

#### nhoque

- 2 litros de água fervente
- 1 colher de sobremesa de sal
- 600g de nhoque de mandioquinha pronto

#### molho

- 100g de manteiga
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho amassado
- 12 folhas de azedinha picadas
- 2 colheres de sopa de salsa e cebolinha picadas
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Em uma panela com água e sal cozinhe os nhoques até que eles subam. Coloque os nhoques cozidos em um refratário.

Para o molho refogue na manteiga a cebola e o alho, acrescente as folhas de azedinha e a salsa e a cebolinha. Espere que eles murchem, tempere com sal.

Coloque esse molho por cima dos nhoques cozidos.

Sirva em seguida.