

**Shirlei Tessarini
Regina Mara Silva Pereira**



Manual
Ora-pro-nóbis: Como Utilizar e Prescrever



Editora 
Científica

2021

Diretoria de Pós-Graduação *Stricto Sensu* e Pesquisa da Kroton

Helio Hiroshi Suguimoto

Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ensino de Ciências e Saúde

Regina Mara Silva Pereira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Selma Alice Ferreira Ellwein – CRB 9/1558

T322o Tessarini, Shirlei

Ora-pro-nóbis: como Utilizar e Prescrever. / Shirlei Tessarini, Regina Mara Silva Pereira. – Londrina: Editora Científica, 2021.

ISBN 978-65-00-29392-0

1. Nutrição. 2. Saúde. 3. *Pereskia aculeata* Mill. I. Tessarini, Shirlei. II. Pereira, Regina Mara Silva. III. Título.

CDD 613

SUMÁRIO

1 Introdução.....	4
2 Características nutricionais	5
3 Cuidados com a conservação	7
4 Importância da desinfecção de hortaliças	7
5 Dicas de preparo	8
6 Receitas com as folhas de OPN	9
6.1 - Pastel de angu com ora-pro-nóbis.....	10
6.2 - Bolo de ora-pro-nóbis	11
6.3 - Molho ao pesto de ora-pro-nóbis.....	12
6.4 - Batata bolinha assada ao pesto de ora-pro-nóbis	13
6.5 - Sopa a mineira de ora-pro-nóbis	14
6.6 - Pão de ora-pro-nóbis	15
6.7 - Escondidinho de ora-pro-nóbis.....	16
6.8 - Petiscos: chips de ora-pro-nóbis.....	17
6.9 – Muffin de ora-pro-nóbis.....	18
6.10 - Omelete com ora-pro-nóbis	19
6.11 - Suco verde cremoso com ora-pro-nóbis.....	20
6.12 - Bolinho de feijão fradinho com ora-pro-nóbis	21
6.13 - Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis.....	22
6.14 - Ora-pro-nóbis refogada (esse refogado também serve de recheio para massas e tortas)	23
6.15 - Salada de hortaliças com ora-pro-nóbis	24
6.16 - Torta de liquidificador com ora-pro-nóbis.....	25
6.17 - Arroz integral enriquecido	26
6.18 - Salada de grãos com ora-pro-nóbis	27
6.19 - Macarrão vegano com ora-pro-nóbis	28
6.20 - Bisnaguinha de ora-pro-nóbis.....	29
7 Composição nutricional do ora-pro-nóbis e recomendações de nutrientes	30
8 Pesos e medidas caseiras	32
Referências.....	34
Autores.....	35

1 Introdução

O nome ora-pro-nóbis possui o significado em latim “rogai por nós”. O nome indígena, em tupi-guarani, é Mori ou Guaiapá que significa “planta que produz frutos com muitos espinhos finos”, mas possui outros nomes populares como lobrodó, carne verde, carne de pobres, entre outros.

O ora-pro-nóbis (OPN) é uma planta do gênero *Pereskia* que é considerada uma antiga ancestral dos cactos e compreende várias espécies incluindo arbustos folhosos e plantas arbóreas. Do gênero *Pereskia* três espécies são estudadas pela comunidade científica: *Pereskia bleu* L., *Pereskia gradifolia* L. e *Pereskia aculeata* Mill. Da família da cactáceas, é uma das únicas que possui folhas verdadeiras e exponente uso alimentar como hortaliça em todas as localidades geográficas mais áridas onde são encontradas (Caribe, América central e América do sul).

Seus frutos são amarelos, quando maduros são muito doces, porém contém muitos espinhos. São parte importante da dieta de animais silvestres frugívoros, ou seja, aqueles que consomem o fruto e não danificam as sementes, tornando essas, adequadas para a nova germinação (EMBRAPA, 2017).

Diz a cultura popular que o nome da planta está ligado a religião católica, pois, na antiga Minas colonial, o catolicismo era um elemento cultural vigente. As igrejas tinham cercas feitas de OPN, porém, os padres não deixavam a população colher as folhas. Sendo assim, no instante em que os padres iniciavam a missa de costas ao público com a frase ora-pro-nóbis, já que a missa era realizada em latim, os fiéis aproveitam a oportunidade para colher a planta. As folhas eram levadas para seus lares e compunham diferentes preparações culinárias.

Com a globalização, ampliação do mundo capitalista e o advento do *fast-food*, a tradicional cultura popular foi se perdendo gradativamente. A prática de se consumir o OPN e outros alimentos que faziam parte do hábito e da cultura alimentar também se perdeu.

Atualmente com a busca pela saudabilidade através da instituição de hábitos alimentares saudáveis, o resgate por alimentos tradicionalmente consumidos pela população volta à tona de maneira singela.

Estudos científicos conduzidos, apresentam dados importantes sobre esses alimentos tradicionais, especialmente sobre o OPN, despertando em interessados a curiosidade e a necessidade de ampliação da prática em sua utilização.

É através dessa curiosidade e esforço, que apresento o material a seguir sobre o ora-pro-nóbis, com o objetivo de facilitar seu conhecimento e busca por dados técnicos que o auxiliarão na prescrição de dietas ou a indicação da utilização da planta aos seus pacientes ou clientes.

2 Características Nutricionais

O OPN é classificado como uma planta alimentícia não convencional, ou seja, não possui vasta produção agrícola. É facilmente encontrado nos quintais das casas, em praças, parques e em pequenas produções agrícolas, como agriculturas familiares.

Estudos apresentam a planta como excelente fonte de proteína, fibras, ácido ascórbico, cálcio e ferro. Portanto, são hortaliças com elevado potencial nutricional e podemos recomendá-las em dietas alimentares. Seja na dieta cotidiana, na dieta de vegetarianos ou veganos e ainda em dietas especiais para portadores de patologias, como por exemplo, para pacientes com problemas renais que possuem restrição das proteínas de origem animal.

“Os nutrientes minerais são reconhecidos como essenciais para a função humana, mesmo que as necessidades específicas não tenham sido estabelecidas para alguns deles” (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2013, p.30). São divididos como macronutrientes, cuja necessidade é ≥ 100 mg/dia e micronutrientes, com necessidade de < 15 mg/dia. São reconhecidos como essenciais para a função humana, mesmo que as necessidades específicas não tenham sido estabelecidas para alguns deles.

Um estudo apresentado por Guimarães (2018), demonstrou destaque nas folhas de ora-pro-nóbis *Pereskia aculeata* Mill. nos seguintes minerais: Ca 2.516,0 mg, K 4071,0 mg, Mg 923,0 mg, P 189,00 mg, S 100,00 mg e Fe 14,02 mg. Portanto, é um alimento com representação nutricional no que se refere aos micronutrientes.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2004) recomenda que a dieta apresente em torno de 60 % de sua energia (Kcal) proveniente dos glicídeos, no máximo 30 % dos lipídeos (ou gorduras) e 10% das proteínas. Em relação aos macronutrientes, a análise das folhas de OPN demonstrou ser hipoglicídica (15,28 Kcal) e hipolipídica (2,87 Kcal), e hiperproteica (18,25 Kcal) o que é excelente para a inclusão em dietas alimentares, principalmente para pacientes com restrições alimentares e necessidades de dietas especiais como pacientes em sobrepeso e obesidade, portadores de cardiopatias, e pacientes com distúrbios renais que possuem restrição de proteínas de alto valor biológico entre outros.

As fibras são componentes alimentares presentes nos vegetais, que se classificam como fibras dietéticas e fibras funcionais. As fibras dietéticas são caracterizadas por componentes vegetais íntegros e não são digeridas pelo trato gastrointestinal. Podem ser solúveis (gomos e pectinas) ou insolúveis (celulose, hemicelulose e lignina). Já as fibras funcionais (quitina, frutanos, β -glucanas, pssyllium, carrageninas e polidextrose), referem-se aos carboidratos que também não são digeridos, e que foram produzidos ou extraídos a partir dos vegetais. Ambas corroboram para o adequado funcionamento do organismo humano, e estão associadas a prevenção e tratamento de diversas patologias, que vão de obstipação intestinal até doenças cardiovasculares. Recomenda-se a ingestão diária de fibra total de 38 g/dia para homens e 25 g/dia para mulheres (IOM, 2002) e em alimentos

convencionais como couve, brócolis, e alface lisa, se encontra 3,1g, 2,9g, 2,3g em 100g de matéria seca respectivamente. Demonstrando que as folhas de OPN são ricas em fibras (16,69g em 100g) e podem contribuir com a saúde de seus consumidores.

Analisando o teor de proteína bruta de alimentos convencionais de alto valor biológico como carne bovina (acém), frango (file de peito), peixe (merluza) e ovo de galinha, observamos 19,4g, 16,4g, 16,6g e 13,7g em 100g de matéria seca respectivamente. Já nos alimentos convencionais de baixo valor biológico mais consumidos pela população como as hortaliças couve manteiga, brócolis, e alface lisa, observamos 2,9g, 3,6g e 1,7g em 100g de matéria seca de proteína bruta respectivamente. As folhas da PANC se sobressaem e apresentam uma nova perspectiva de alimento alternativo em substituição dos alimentos convencionais tradicionalmente consumidos e produzidos.

As proteínas compõem toda a estrutura corpórea dos homens e de animais, participam no transporte de hormônios e de imunoproteínas, sendo assim, são importantes macronutrientes. A proteína é composta por aminoácidos em ligações pépticas, classificados como aminoácidos essenciais (os que o organismo não sintetiza e devem ser ingeridos através dos alimentos) e aminoácidos não essenciais (aqueles que o organismo sintetiza). Neste contexto, podemos observar que as proteínas são fundamentais para a manutenção do organismo humano, e que uma dieta equilibrada pode proporcionar sua ingestão adequada contribuindo para a saúde do indivíduo (FRANCO, 2011).

As folhas de ONP são ricas em proteínas e se destacam por serem uma ótima fonte alimentar de baixo custo e de fácil produção. Quanto aos aminoácidos encontrados nas folhas de OPN, apresentados no estudo de Botrel (2019) a leucina foi o aminoácido essencial majoritário (5,79%), seguido da fenilalanina (4,12%), lisina (3,62%), valina (4,09%), treonina (3,75%), isoleucina (3,21%), histidina (2,41%) e metionina (0,42%). Em relação aos aminoácidos não essenciais, ou seja, aqueles que o organismo humano é capaz de sintetizar endogenamente, o majoritário foi o ácido glutâmico (9,39%), seguido da asparagina (6,42%) e arginina (5,48%). Os minoritários foram: glicina (5,39%), prolina (4,78%), alanina (3,99%), serina (3,94%), tirosina (3,19%) e cisteína (2,21%).

Todos os componentes analisados fazem parte de uma investigação científica “inicial”, se assim podemos nomear, já que se espera que mais estudos sejam realizados, aprofundando dados sobre a biodisponibilidade dos nutrientes encontrados na espécie. Atualmente, os especialistas analisam o OPN como uma hortaliça, portanto, se imagina que a biodisponibilidade de seus componentes nutricionais não seja tão diferente de outras espécies dessa categoria. Sendo assim, a mesma atenção que se tem aos diversos alimentos sobre seus fatores antinutricionais, como o seu teor de fitatos, de oxalatos, de taninos, ao pH gástrico e ao tempo de cocção, entre outros fatores que interferem na absorção de nutrientes pelas células, deve ser direcionada também para o OPN. No estudo de Silva *et al.* (2013), foram encontrados teores baixos de nitrato, ácido oxálico e inibidor de tripsina e quando comparadas com fontes convencionais e alternativas, apresentaram teores inferiores ou próximos, indicando que essa hortaliça não convencional tem um forte

potencial para a substituição de alimentos proteicos convencionais, destacando-a ainda como proposta para o combate à fome.

Frente a toda análise apresentada, podemos observar que as folhas de OPN possuem importância nutricional, baixa toxicidade como a maioria das hortaliças, é de fácil cultivo e produção, e, excelente alternativa para a prescrição do nutricionista. Para que essa prescrição ocorra com mais frequência, foi resumido nesse material todas as informações pertinentes, facilitando assim a consulta do profissional nutricionista e demais interessados, ampliando a divulgação de seu consumo.

3 Cuidados com a Conservação

A água equivale de 60% a 70% do peso de um indivíduo adulto eutrófico, “conserva a constância física e química dos líquidos intracelulares e extracelulares e tem um papel direto na manutenção da temperatura corporal” (MAHAN & ESCOTT-STUMP, 2013, p.78). Além disso, a água serve como substrato e corrobora com os processos fisiológicos, absorptivos, de excreção, de muitos nutrientes e toxinas.

O conhecimento do teor de água/umidade dos alimentos é de fundamental importância, já que através desse conhecimento se traça o modo de conservação, durabilidade e de que forma o alimento pode ser empregado na indústria.

O teor de umidade das folhas de OPN observados em estudo de Guimarães (2018) foi de 87,45%, valores muito próximos aos citados por Monteiro (2009) em alimentos convencionais como: em folhas 93,09%, flor 88,40% e talo de couve-flor 93,82%. Em folhas de brócolis verificou a umidade de 87,18 % e em folhas de couve 89,27%. Com esse teor de umidade as folhas de OPN possuem características de conservação idêntica das hortaliças convencionais, ou seja, devem ser armazenadas em cadeia de frio por no máximo 5 °C por até três dias quando higienizadas previamente e por no máximo 4 ° a 10 °C por até cinco dias quando não previamente higienizadas (PORTARIA CVS 5, 2013).

4 Importância da Desinfecção de Hortaliças

Nenhum alimento é estéril, ou seja, todos apresentam uma carga microbiana inicial e os manipuladores de alimentos precisam estar cientes da importância de estarem proporcionando alimentos saborosos, nutritivos e microbiologicamente seguros aos comensais.

Os microrganismos patogênicos comumente estão presentes nos alimentos, principalmente aqueles que serão consumidos crus como as frutas, as verduras, e os legumes. Para se evitar as doenças veiculadas por alimentos (DVA), os alimentos que serão consumidos crus devem ser lavados em água corrente folha por folha, ou parte

por parte e a seguir mergulhados em uma solução clorada (bactericida) para a desinfecção.

A desinfecção elimina cerca de 99% dos microrganismos patogênicos, por isso devem ser preparadas corretamente e de maneira segura pelos manipuladores de alimentos.

Uma maneira simples e de baixo custo que podemos usufruir é a preparação da solução clorada que deve ser feita da seguinte maneira: para cada 1 litro de água adicione 1 colher (sopa) de água sanitária ou hipoclorito de sódio e deixe agir por 15 minutos. As verduras, os legumes e frutas que serão consumidos com casaca (maçã, pera, berinjela, abobrinha) precisam ser enxaguados. Já as frutas e legumes que serão descascados (banana, cenoura, beterraba) não precisam ser enxaguados. Caso opte por utilizar uma solução clorada disponível no mercado (Hidrosteril® por exemplo) siga as recomendações de diluição do fabricante.

Lembre-se: a manipulação de alimentos deve ser realizada de maneira segura e consciente.

5 Dicas de Preparo

As folhas de OPN são de cor verde-escuro, carnudas e com sabor semelhante ao espinafre, portanto, não possui sabor intenso. Sendo assim, pode ser utilizada na forma de saladas de hortaliças cruas, compondo sucos, como recheio de massas, em refogados, acompanhando pratos proteicos como o tradicional frango caipira, ou costelinha de porco com OPN da culinária mineira, na forma de molho ao pesto, compondo omelete, pães e biscoitos, petiscos, na forma de farinhas entre outras formas que a criatividade alcançar.

Atualmente, na alta gastronomia se utiliza alimentos regionais e tradicionais como o OPN, ou seja, ela é destinada a alimentação de indivíduos com alto poder aquisitivo, portanto por que não estar a mesa de todos?

Apresento nesse guia, uma série de receitas contendo o ora-pro-nóbis para ampliar a sua visão sobre a utilização prática da PANC e facilitar a indicação a seus pacientes/clientes.

6 Receitas com as Folhas de OPN

A seguir, serão apresentadas receitas com as folhas de ora-pro-nóbis para que você possa indicar ao seu paciente/cliente.

Figura 1 – Marcelo colhe ora-pro-nóbis em horta caseira no Salgueiro



Fonte: <http://pitayacultural.com.br/gastronomia/conheca-a-ora-pro-nobis-planta-que-enriquece-cardapio-da-caliel-no-morro-do-salgueiro/>

Figura 2 – Folhas e flor de ora-pro-nóbis



Fonte: <https://www.receitop.com/ora-pro-nobis/>

6.1 - Pastel de angu com ora-pro-nóbis

Figura 3 – Pastel de angu com ora-pro-nóbis



Característica da receita:



60 min



Médio



50 uni

Fonte: Adaptado de: <https://receitas.folha.com.br/receita/2761>

Ingredientes para a massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de fubá.
- 2 xícaras (chá) de água filtrada.
- 1 ovo.
- ½ xícara (chá) de polvilho azedo.
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva.
- 1 pitada de bicarbonato de sódio.
- Sal a gosto.
- 1 xícara (chá) óleo de soja para a fritura.

Ingredientes para o recheio:

- 100g de folhas de ora-pro-nóbis.
- 1 cebola branca média picada.
- 1 dente de alho picado.
- 1 pimenta dedo-de-moça picada.
- Sal a gosto.
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva.
- 100 g de queijo branco picado em cubos (pode substituir por outro tipo de queijo).

Preparo do recheio:

1. Lave as folhas de ora-pro-nóbis e corte-as grosseiramente;
2. Coloque o azeite numa frigideira e refogue a cebola com o alho;
3. Adicione a pimenta e as folhas de ora-pro-nóbis;
4. Refogue, adicione o sal e retire do fogo;
5. Adicione os cubos de queijo branco e reserve.

Preparo da massa:

1. Coloque a água, o óleo e o sal numa panela e leve ao fogo até ferver;

2. Adicione o fubá misturado com o bicarbonato de sódio e mexa até formar um angu;
3. Retire do fogo e coloque em uma refratária para esfriar;
4. Adicione ao angu frio o ovo e o polvilho e misture até incorporar;
5. Cubra com um pano úmido para não ressecar e leve à geladeira por 15 minutos;
6. Unte a mão com óleo e faça bolinhas de 40 a 45g;
7. Abra as bolinhas em formato de disco;
8. Coloque com uma colher o recheio do refogado de ora-pro-nóbis e feche;
9. Leve ao fogo médio uma panela com óleo de soja e frite os pasteis;
10. Coloque os pasteis em uma vasilha forrada com papel absorvente (guardanapo ou papel toalha) para escorrer o óleo da fritura;
11. Separe os bolinhos que já tiveram o excesso de óleo absorvido pelo papel absorvente;
12. Sirva quente!

6.2 - Bolo de ora-pro-nóbis

Figura 4 – Bolo de ora-pro-nóbis



Fonte: Elaborado pela autora



Ingredientes para o bolo:

- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo.
- 2 xícaras (chá) de açúcar.
- 1 xícara (chá) de folhas de ora-pro-nóbis (+/- 100g).
- 3 ovos.
- 1 copo (americano) de leite.
- 1 pitada de sal.
- 2 colheres (chá) de fermento em pó.
- Raspas da casca de 1 limão.
- 1 xícara (chá) de óleo de milho.

Ingredientes para a cobertura:

- 1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro (ou açúcar refinado batido no liquidificador).

- 3 colheres (sopa) de suco de limão.

Modo de preparo:

1. Separe todos os ingredientes;
2. Lave as folhas de ora-pro-nóbis em água corrente;
3. Unte uma forma com margarina e farinha de trigo. Reserve;
4. Aqueça o forno a 180 °C;
5. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite, o açúcar e as folhas de ora-pro-nóbis previamente lavadas;
6. Peneire a farinha com o sal e o fermento e coloque numa tigela;
7. Despeje na tigela o creme liquidificado e acrescente as raspas de limão;
8. Misture bem, em movimentos circulares sem bater.
9. Coloque na assadeira que já foi untada e leve para assar em forno quente por cerca de 30 a 40 min;
10. Quando o bolo estiver quase assado, separe os ingredientes para a cobertura;
11. Retire o bolo do forno, e enquanto ele esfria prepare a cobertura.

Modo de preparo da cobertura

1. Misture o açúcar com o suco de limão em uma panela como fogo médio até ficar em consistência levemente cremosa;
2. Retire o bolo da forma com cuidado para não quebrar;
3. Cubra o bolo ainda morno com a calda quente;
4. Espere esfriar completamente e sirva!

6.3 - Molho ao pesto de ora-pro-nóbis

Figura 5 – Molho ao pesto de ora-pro-nóbis



Fonte: Adaptado de: <https://www.receiteria.com.br/receitas-com-ora-pro-nobis/>

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de folhas de ora-pro-nóbis.
- ½ xícara (chá) de folhas de manjericão.
- ½ xícara (chá) de suco de limão.
- 1 xícara (chá) de azeite de oliva.

- 1 dente de alho descascado.
- 150g de nozes (mais ou menos 1 xícara (chá)).
- Sal a gosto.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Lave as folhas de ora-pro-nóbis e de manjeriçao em água corrente e mergulhe na *solução clorada por 15 min;
3. Escorra a água, enxague bem e reserve;
4. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um molho cremoso;
5. Pause e mexa com a colher se necessário.
6. Sirva!

6.4 Batata bolinha assada ao pesto de ora-pro-nóbis

Figura 6 – Batata bolinha assada ao pesto de ora-pro-nóbis



Característica da receita:

		
40 min	Baixo	1,400g

Adaptado de: <https://www.receiteria.com.br/receitas-com-ora-pro-nobis/>

Ingredientes

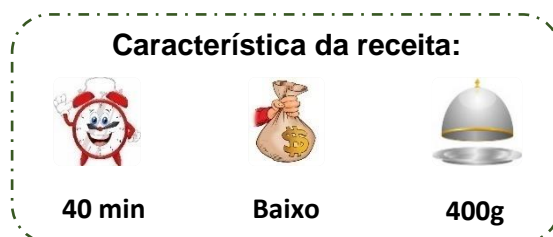
- 1 kg de batata bolinha.
- ½ xícara (café) de azeite de oliva.
- Sal a gosto.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Lave as batatas com a casca em água corrente;
3. Cozinhe as batatas em uma panela com água fervendo por 10 minutos;
4. Aqueça o forno a 180 °C;
5. Escorra a água com o auxílio de uma peneira ou escurridor;
6. Coloque as batatas pré-cozidas em um refratário e regue com o azeite e o sal;
7. Asse em forno com 180 °C por 15 a 20 minutos ou até que fiquem macias e coradas;
8. Passe nas batatas o molho ao pesto de ora-pro-nóbis (receita 6.3);
9. Sirva ainda quente.

6.5 - Sopa a mineira de ora-pro-nóbis

Figura 7 – Sopa a mineira de ora-pro-nóbis



Fonte: Adaptado de: <https://www.receiteria.com.br/receitas-com-ora-pro-nobis/>

Ingredientes

- 1 coxa de frango (pode substituir por peito de frango, ou lombo de porco).
- 1 colher (sopa) de cebola picada.
- 2 colheres (sobremesa) de azeite.
- 2 colheres (sopa) de quiabo picado (pode substituir por vagem, ervilha torta).
- 3 colheres (sopa) de abobrinha em cubos (pode substituir por abóbora, berinjela, jiló).
- 1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis.
- 2 xícaras (chá) de água.
- 1 ramo de salsinha.
- Sal a gosto.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Lave as folhas de ora-pro-nóbis, as folhas de salsa, o quiabo (ou substitutos) a abobrinha (ou substitutos) e a cebola;
3. Descasque a cebola e pique;
4. Pique os demais ingredientes;
5. Doure o frango em uma colher (sobremesa) de azeite e uma pitada de sal, junte a água e deixe cozinhar com a panela tampada até soltar do osso (se for preciso acrescente mais água);
6. Coe o caldo e reserve;
7. Desfie o frango e reserve;
8. Refogue a cebola em 1 colher (sobremesa) de azeite, junte o frango desfiado, o quiabo (ou substitutos) a abobrinha (ou substitutos) e misture bem;
9. Junte a água em que cozinhou o frango e um ramo de salsinha e deixe cozinhar por 2 minutos;
10. Junte o ora-pro-nóbis, tampe a panela, apague o fogo e deixe descansar 2 minutos;
11. Sirva quente!

6.6 - Pão de ora-pro-nóbis

Figura 8 – Pão de ora-pro-nóbis



Adaptado de: <https://www.coisasdaleia.com.br/2020/04/pao-de-ora-pro-nobis.html>

Ingredientes

- 500g de farinha de trigo.
- 1 ovo.
- 3 colheres (sopa) de açúcar.
- 1/2 saquinho de fermento biológico (5 gramas).
- 1 pitada de sal.
- 100 ml de leite morno (mais para frio).
- 100 ml de água morna (mais para frio).
- 1/2 xícara (chá) de óleo de milho ou soja.
- 30 folhas de ora-pro-nóbis.
- 1 gema (para dourar os pães).

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Bata no liquidificador o ovo, o açúcar, o sal, o óleo, a água, o leite e as folhas de ora-pro-nóbis até obter uma mistura homogênea;
3. despeje essa mistura em uma bacia, acrescente o fermento e misture bem;
4. Junte a farinha de trigo aos poucos, enquanto vai amassado (cerca de 5 minutos). Isso é muito importante para não colocar farinha em excesso.
5. Corte a massa em 6 partes iguais;
6. Faça um pãozinho de cada parte cortada;
7. Unte com óleo e farinha de trigo uma forma retangular;
8. Acomode os pãezinhos na forma e deixe um pouco de distância entre eles, pois eles ainda irão crescer;
9. Cubra com um pano e deixe em um local com pouca ventilação, para que cresçam;

10. Em 1 hora, eles já devem ter dobrado de tamanho, isso depende do clima;
11. Aqueça o forno a 180°C meia hora antes de completar 1 hora que os pães estão crescendo;
12. Tire o ovo da geladeira para que fique em temperatura ambiente;
13. Separe a gema e unte os pães antes de levar ao forno.
14. Leve a forma ao forno e asse os pães até que fiquem dourados, cerca de 30 a 40 minutos.
15. Sirva!

6.7 - Escondidinho de ora-pro-nóbis

Figura 9 – Escondidinho de ora-pro-nóbis



Fonte: As autoras



Ingredientes

- 1 kg de batata.
- 500 g folhas de ora-pro-nóbis.
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva.
- 1 cebola branca média.
- 1 dente de alho amassado.
- Sal a gosto.
- Pimenta branca a gosto.
- Cheiro-verde a gosto.
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado.
- 1/2 copo (americano) de leite.
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Cozinhe as batatas (faça um corte leve na casca para facilitar o descasque) na panela de pressão com água por 7 min;
3. Depois de cozidas, descasque e amasse as batatas;
4. Leve uma panela ao fogo médio com as batatas amassadas, o leite e a manteiga, mexa bem até formar o purê. Reserve;

5. Aqueça o forno a 180 °C;
6. Refogue no azeite, a cebola e o alho até dourar e acrescente as folhas de ora-pro-nóbis;
7. Tempere com sal, pimenta branca, cheiro-verde. Reserve;
8. Forre um refratário com a metade do purê de batatas;
9. Acrescente uma camada do refogado das folhas de ora-pro-nóbis e a seguir outra camada do purê de batatas;
10. Finalize com queijo parmesão ralado por cima;
11. Leve ao forno para gratinar o queijo por mais ou menos 10 min;
12. Sirva!

6.8 - Petiscos: chips de ora-pro-nóbis

Figura 10 – Petiscos: chips de ora-pro-nóbis



Fonte: As autoras

Ingredientes

- 150gr de folhas de ora-pro-nóbis.
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva.
- Pimenta branca a gosto.
- Sal a gosto.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Lave as folhas de ora-pro-nóbis em água corrente;
3. Escorra as folhas de ora-pro-nóbis e seque com papel toalha;
4. Espalhe com a ponta dos dedos ou com o auxílio de um pincel o azeite nas folhas de ora-pro-nóbis (dos dois lados);
5. Polvilhe a pimenta e o sal;
6. Leve as folhas untadas a uma frigideira antiaderente e vire conforme as folhas desidratem;
7. As folhas ficarão desidratadas, crocantes e saborosas;
8. Sirva!

6.9 – Muffin de ora-pro-nóbis

Figura 11 – Muffin de ora-pro-nóbis



Fonte: Adaptado de https://www.facebook.com/watch/live/?v=464000488379127&ref=watch_permalink

Ingredientes

- 2 ovos.
- 150 ml de água.
- 15 ml de azeite de oliva.
- 100g de folhas de ora-pro-nóbis.
- 50g de cebola picada.
- 2 dentes de alho.
- 120g de farinha de arroz.
- 120g de farinha de grão de bico.
- Sal a gosto.
- Pimenta branca a gosto.
- 10g de fermento químico em pó.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Pré-aqueça o forno a 180°C;
3. Lave as folhas de ora-pro-nóbis em água corrente;
4. Unte e passe farinha nas formas de muffin;
5. Junte os ingredientes líquidos e bata no liquidificador até formar uma mistura homogênea;
6. Acrescente a mistura liquidificada os ingredientes secos e misture lentamente em um único sentido para que incorpore o ar;
7. Transfira a massa obtida as forminhas;
8. Leve ao forno médio por 30 a 40 minutos. Espere esfriar e desenforme;
9. Sirva!

6.10 - Omelete com ora-pro-nóbis

Figura 12 – Omelete com ora-pro-nóbis



Característica da receita:

		
15 min	Baixo	02 porções

Fonte: Adaptado de: <https://www.em.com.br/app/noticia/saboresdeminas/receitas/2007/04/10/interna-receitas-sm-em,1165752/omelete-de-ora-pro-nobis.shtml>

Ingredientes

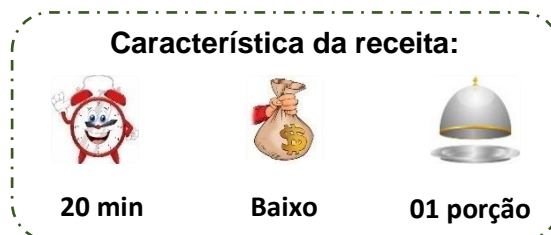
- 2 ovos inteiros.
- 10 folhas de ora-pro-nóbis.
- 1 colher (sopa) cebola branca picada.
- 1 dente de alho picado.
- 1 colher (chá) de manteiga sem sal.
- Folhas de salsa a gosto.
- Pimenta branca a gosto.
- Sal a gosto.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Lave os ovos, as folhas de ora-pro-nóbis, as de salsa e a cebola;
3. Pique os ingredientes;
4. Quebre os ovos em uma tigela e bata com o auxílio de um garfo ou um fouet;
5. Acrescente os demais ingredientes e misture bem;
6. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo com a manteiga e aguarde derreter a manteiga;
7. Junte a mistura, deixe fritar por alguns minutos e vire a omelete para obter a fritura por igual nos dois lados;
8. Sirva quente!

6.11 - Suco verde cremoso com ora-pro-nóbis

Figura 13 – Suco verde cremoso com ora-pro-nóbis



Fonte: Adaptado de: <https://www.receiteria.com.br/receita/suco-verde-com-ora-pro-nobis/>

Ingredientes

- 10 folhas de ora-pro-nóbis.
- 1 banana nanica.
- 1 colher (sopa) de linhaça.
- 1 pitada de canela.
- 1 xícara (chá) de água filtrada ou água de coco.
- 1 colher (chá) de mel.
- Pedras de gelo a gosto.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Lave a banana e as folhas de ora-pro-nóbis e coloque na *solução clorada por 15 min;
3. Descasque a banana e leve ao liquidificador com os outros ingredientes;
4. Bata até resultar em uma mistura homogênea.
5. Sirva!

6.12 – Bolinho de feijão fradinho com ora-pro-nóbis

Figura 14 – Bolinho de feijão fradinho com ora-pro-nóbis



Fonte: Adaptado de: <https://www.tvgazeta.com.br/receitas/bolinho-de-feijao-com-ora-pro-nobis/>

Ingredientes

- 250g de feijão fradinho cru.
- 1 colher (sopa) de farinha linhaça.
- 1 colher (café) de salsa desidratada.
- 1 colher (café) de cominho.
- 1 colher (sopa) de azeite.
- 1 cebola roxa média em cubos mínimos.
- 2 dentes de alho picados.
- 100g de folhas de ora-pro-nóbis.
- 1 colher (sopa) salsa desidratada.
- Sal a gosto.

Modo de preparo

1. Lave o feijão e deixe de molho por 12 horas;
2. Escorra toda a água e esfregue bem o feijão para soltar a casca;
3. Triture o feijão cru em um processador ou no liquidificador;
4. Junte a farinha linhaça, cominho, a salsa desidratada e o sal à massa de feijão e misture bem.

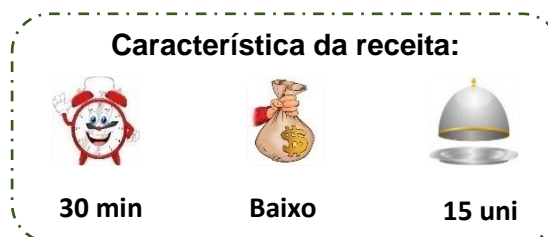
Modo de preparo do recheio

1. Aqueça o azeite em uma panela, coloque a cebola picada, deixe refogar por um minuto e adicione o alho, e depois as folhas de ora-pro-nóbis picadas;
2. Refogue a mistura, até que as folhas de ora-pro-nóbis estejam macias e reserve;
3. Aqueça o forno a 180°C;
4. Forme os bolinhos com a massa de feijão, abra um espaço no meio e junte o recheio reservado;

5. Forre uma assadeira com papel manteiga, coloque os bolinhos e asse a 180°C graus por mais ou menos 15min;
6. Sirva quente acompanhado de um molho de sua preferência (tomate, agridoce, catchup).

6.13 Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis

Figura 15 – Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis



Fonte: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/296079-bolinho-de-ora-pro-nobis.html>

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz cozido.
- 1 ovo.
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo.
- 1 xícara (chá) de leite.
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado.
- 1 xícara de (chá) de folhas de ora-pro-nóbis picadas.
- Salsinha e cebolinha a gosto.
- Sal a gosto.
- 1 xícara (chá) de óleo de soja para a fritura dos bolinhos.

Modo de preparo

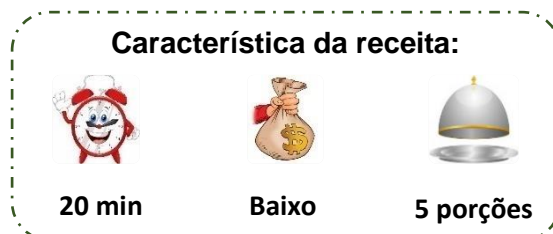
1. Separe todos os ingredientes.
2. Lave as folhas de ora-pro-nóbis, as folhas de salsa e cebolinha e as pique.
3. Misture todos os ingredientes em uma tigela;
4. Coloque o óleo para aquecer em uma panela funda;
5. Pegue a mistura com uma colher de sopa e frite os bolinhos;
6. Coloque os pasteis em uma vasilha forrada com papel absorvente (guardanapo ou papel toalha) para escorrer o óleo da fritura;
7. Separe os bolinhos que já tiveram o excesso de óleo absorvido pelo papel absorvente;
8. Sirva quente!

6.14 - Ora-pro-nóbis refogada (esse refogado também serve de recheio para massas e tortas)

Figura 16 – Ora-pro-nóbis refogada



Fonte: As autoras.



Ingredientes

- 400g de folhas de ora-pro-nóbis.
- 2 colheres (sopa) de cebola branca picada.
- 1 colher (sobremesa) alho picado.
- 2 colheres (sobremesa) de azeite de oliva.
- 1 tomate picado.
- Pimenta branca a gosto.
- Sal a gosto.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes
2. Lave as folhas de ora-pro-nóbis, a cebola e o alho
3. Pique as folhas de ora-pro-nóbis em tiras finas.
4. Pique a cebola e o alho em cubos pequenos.
5. Leve ao fogo uma panela com o azeite e assim que aquecer junte a cebola e o alho.
6. Dore a cebola e o alho e junte as folhas de ora-pro-nóbis, o sal e a pimenta branca.
7. Deixe refogar por alguns minutos até que a água formada seque e as folhas fiquem *al dente*.
8. Coloque o refogado em uma tigela e se preferir corte 1 dente de alho em lâminas, dore em azeite e decore o prato.
9. Sirva quente.

6.15 - Salada de hortaliças com ora-pro-nóbis

Figura 17 – Salada de hortaliças com ora-pro-nóbis



Fonte: As autoras.



Ingredientes

- ½ maço alface crespa.
- ½ maço agrião.
- 150g de folhas de ora-pro-nóbis.
- ½ cenoura ralada.
- 1 dente de alho pequeno.
- 6 colheres (sopa) de azeite.
- 2 colheres (sopa) de suco de limão.
- Sal a gosto.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes
2. Lave as folhas, a cenoura e o limão em água corrente.
3. Prepare a *solução clorada e mergulhe as folhas, a cenoura e o limão por 15 min.
4. Escorra a água, enxague bem e reserve.
5. Esprema o dente de alho, junte o sal e o suco do limão, misture bem e acrescente o azeite.
6. Rasgue as folhas ou corte de maneira rústica em uma saladeira.
7. Raspe a cenoura.
8. Rale a cenoura para decorar a salada.
9. Sirva com o molho preparado com o limão, o alho, o sal e o azeite.

6.16 - Torta de liquidificador com ora-pro-nóbis

Figura 18 – Torta de liquidificador com ora-pro-nóbis



Fonte: As autoras.



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de óleo de milho ou soja.
- 3 ovos.
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo.
- 2 xícaras (chá) de leite.
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.
- 1 gema para dourar a massa.

Modo de preparo

1. Leve os ingredientes ao liquidificador menos o fermento e bata até obter uma mistura homogênea;
2. Acrescente o fermento bata levemente e reserve;
3. Unte uma assadeira com margarina e farinha de trigo;
4. Aqueça o forno a 180°C;
5. Despeje a metade da mistura homogênea obtida;
6. Espalhe o refogado de ora-pro-nóbis (siga a receita 14) e a seguir despeje a outra metade da mistura homogênea;
7. Leve ao forno para assar por aproximadamente 20 a 30 min;
8. Pincele uma gema sobre a massa quando estiver quase pronta para dourar;
9. Sirva!

6.17 - Arroz integral enriquecido

Figura 19 – Arroz integral enriquecido



Fonte: As autoras.

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de arroz integral;
- ½ cebola branca média.
- 1 dente de alho.
- 1 colher (sopa) de óleo de soja.
- 10 folhas de ora-pro-nóbis.
- Talos de couve a gosto.
- Ramas de cenoura a gosto.
- Salsa e cebolinha a gosto.
- Sal a gosto.
- 6 xícaras (chá) de água filtrada.

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes;
2. Lave e pique as folhas, as ramas e os talos, além da cebola e do alho;
3. Aqueça em uma panela o óleo, acrescente a cebola e o alho e deixe dourar;
4. Junte o arroz, as folhas, os talos, as ramas, o sal e misture bem;
5. Coloque água suficiente para cobrir a mistura, deixe a panela entre aberta, até a água secar;
6. Acrescente mais água o suficiente para cobrir a mistura e repita a operação;
7. Veja se os grãos de arroz estão levemente cozidos se ainda estiverem duros, acrescente mais água e repita a operação anterior;
8. Observe: normalmente na terceira vez em que a água é acrescentada ao arroz integral, ele já está no ponto de se abaixar o fogo e tampar a panela, para que o cozimento seja finalizado no vapor. Dessa maneira o arroz ficará macio e sequinho.
9. Sirva!

6.18 - Salada de grãos com ora-pro-nóbis

Figura 20 – Salada de grãos com ora-pro-nóbis



Fonte: As autoras

Ingredientes

- 200g de grãos (grão de bico, ervilha, lentilha, feijão branco, soja).
- Refogado de ora-pro-nóbis (vide receita 14).
- ½ cebola roxa picada.
- 1 dente de alho grande.
- Salsa e cebolinha a gosto.
- Molho de limão e alho (vide receita 15).

Modo de preparo

1. Deixe de remolho (4 a 6h) os grãos mais duros, como feijão branco, feijão fradinho e grão de bico. Escorra a água de remolho e enxague antes de colocar para cozinhar;
2. Cozinhe os grãos escolhidos para a preparação em panela de pressão até se obter grãos macios;
3. Escorra a água do cozimento e coloque os grãos para gelar;
4. Prepare o refogado de ora-pro-nóbis (vide receita 14) e leve para gelar;
5. Prepare o molho de limão com alho (vide receita 15);
6. Em uma saladeira misture os grãos e o refogado de ora-pro-nóbis já preparados e frios;
7. Decore com as folhas de salsa e cebolinha, e reserve o molho;
8. Sirva!

6.19 - Macarrão vegano com ora-pro-nóbis

Figura 21 – Macarrão vegano com ora-pro-nóbis



Fonte: Adaptado de: <https://www.svb.org.br/publicacoes/receitas?start=30>

Ingredientes

- ½ pacote de macarrão integral (tipo parafuso).
- 1 abobrinha média.
- 1 cenoura média.
- 1 cebola branca picada.
- 10 folhas de ora-pro-nóbis.
- 3 colheres (sopa) pimentão verde.
- 2 dentes de alho grande.
- 1 tomate.
- 2 litros de água.
- 2 colheres (sopa) azeite de oliva.
- Pimenta branca a gosto.
- Sal a gosto.
- Azeitonas para decorar (a gosto)

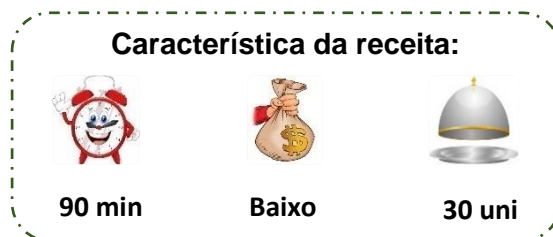
Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes.
2. Leve ao fogo uma panela grande com a água para ferver;
3. Lave as hortaliças, pique em cubos e reserve;
4. Refogue em uma panela o azeite, a cebola, e o pimentão. Quando estiverem dourados, junte o alho e a abobrinha.
5. Junte as folhas de ora-pro-nóbis picadas e a cenoura ralada ao refogado acima quando observar que a abobrinha está al dente.
6. Acrescente o sal e reserve;
7. Junte o macarrão a água fervente e deixe cozinhar por mais ou menos 10 min. Ele deve ficar *al dente*.
8. Escorra a água de cozimento do macarrão, e coloque o macarrão em uma refratária;

9. Junte o refogado ao macarrão cozido, acrescente as folhas de salsa e cebolinha para decorar.
10. Sirva quente!

6.20 - Bisnaguinha de ora-pro-nóbis

Figura 22 – Bisnaguinha de ora-pro-nóbis



Adaptado de: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&feature=share&v=hl5Otvps_IE

Ingredientes

- 250g farinha trigo.
- 20g açúcar.
- 40g manteiga sem sal.
- 20g fermento biológico fresco.
- 15g leite em pó.
- + ou - 20 folhas de ora-pro-nóbis.
- + ou - 200ml água.
- 5g sal.
- Manteiga para pincelar ao sair do forno

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes.
2. Lave as folhas de ora-pro-nóbis e pique em pedaços pequenos;
3. Coloque os ingredientes na batedeira (use o gancho para massa), menos a água;
4. Bata a massa, adicionando a água aos poucos;
5. Pare de bater, assim que observar a massa homogênea, leve e lisa;
6. Cubra a massa com um pano, ou filme plástico PVC e deixe descansar por 20 a 40 min;
7. Observe se a massa dobrou de volume;
8. Aqueça o forno a 180 °C;
9. Abra a massa com auxílio de rolo, em uma superfície com farinha de trigo;
10. Corte a massa em tiras finas (+/- 2cm) e a seguir as tiras em pedaços pequenos (+/- 3 cm);

11. Unte uma forma com manteiga e farinha de trigo;
12. Coloque a massa cortada na forma e leve para assar a 180°C por 15 a 20 min;
13. Pincele as bisnagas com manteiga para dourar quando estiver quase assada;
14. Deixe esfriar;
15. Sirva!

7 Composição Nutricional do Ora-pro-nóbis e Recomendações de Nutrientes

Quadro 1 - Análise nutricional de micronutrientes em 100g (MS) folhas de ora-pro-nóbis e recomendações RDA, 2001

Nutriente	Valor	Recomendação de consumo para adultos entre 31 a 50 anos	Recomendação de consumo para crianças de 4 a 8 anos
Cálcio	2516,0	1000mg	1000mg
Ferro	14,02	8mg 18 mg (mulheres pré menopausa)	10mg
Magnésio	923,00	420 mg	130mg
Fósforo	189,00	700mg	500mg
Potássio	4071,0	3400mg	2300mg
Manganês	5,10	2,3mg	1,5mg
Zinco	2,81	11mg	5mg
Cobre	1,19	440mcg	900mcg
Sódio	100,00		

Fonte: Adaptada TACO (2021), Guimarães (2018) e Rodrigues (2015).

Quadro 2 - Análise comparativa de macronutrientes (g) e fibras em 100g (MS) das folhas de ora-pro-nóbis e alimentos de origem animal

Macronutriente	Ora-pro-nóbis	Carne de boi (acém)	Carne de frango (peito)	Carne de peixe (Merluza)	Ovo de galinha
Proteína	18,25	19,4	22	16,6	13,7
Lípideo	2,87	6	3	2	9
Carboidrato	15,28	0	0	0	0
Fibras	16,69	0	0	0	0

Fonte: Adaptada TACO (2021), Guimarães (2018) e Rodrigues (2015).

Quadro 3 - Análise comparativa de micronutrientes (mg) em 100g (MS) das folhas de ora-pro-nóbis e alimentos de origem animal. Tr - traço

Micronutriente	Ora-pro-nóbis	Carne de boi (acém)	Carne de frango (peito)	Carne de peixe (Merluza)
Cálcio	2516,0	5	7,29	20
Ferro	14,02	1,5	0,04	0,02
Magnésio	2516,0	13	31	27
Fósforo	14,02	144	222	185
Potássio	923,00	234	267	340
Manganês	189,00	<0,01	Tr	Tr
Zinco	4071,0	5,2	0,07	0,03
Cobre	5,10	0,04	0,03	<0,02
Sódio	2,81	50	56	80

Fonte: Adaptada Taco (2021), Guimarães (2018) e Rodrigues (2015).

Quadro 4 - Análise comparativa de macronutrientes (g) por 100g (MS) das folhas de ora-pro-nóbis e alimentos de origem vegetal – leguminosas

Macronutriente	Ora-pro-nóbis	Feijão carioquinha	Grão de bico	Lentilha	Ervilha
Proteína	18,25	20	21	23	5
Lipídeo	2,87	1	5,46	1	Tr
Carboidrato	15,24	63	59,7	64	14
Fibras	16,69	18,4	16,7	16,9	5,1

Fonte: Adaptada TACO, 2011, TBCA (2020), Guimarães (2018) e Rodrigues (2015).

Quadro 5 - Análise comparativa de micronutrientes (mg) por 100g (MS) das folhas de ora-pro-nóbis e alimentos de origem vegetal – leguminosas

Micronutriente	Ora-pro-nóbis	Feijão carioquinha	Grão de bico	Lentilha	Ervilha
Cálcio	2516,0	123	114	54	22
Ferro	14,02	8	8,80	7	1,4
Magnésio	2516,0	210	133	94	23
Fósforo	14,02	385	345	368	79
Potássio	923,00	1352	1113	887	147
Manganês	189,00	0	*	0	0
Zinco	4071,0	2,9	4,07	3,5	0,9
Cobre	5,10	0,79	1,31	0,83	0,14
Sódio	2,81	<0,04	23	<0,04	372

Fonte: Adaptada TACO (2011), TBCA (2020), Guimarães (2018) e Rodrigues (2015).

Quadro 6 - Análise comparativa de macronutrientes e fibras (g) por 100g (MS) das folhas de ora-pro-nóbis e alimentos de origem vegetal – verduras. Tr - traço

Macronutriente	Ora-pro-nóbis	Espinafre	Couve	Brócolis	Vagem
Proteína	18,25	2	3	4	2
Lipídeo	2,87	Tr	1	Tr	Tr
Carboidrato	15,24	3	4	4	5
Fibras	16,69	2,1	3,1	2,9	2,4

Fonte: Adaptada TACO (2011), Guimarães (2018) e Rodrigues (2015).

Quadro 7 - Análise comparativa de micronutrientes (g) por 100g (MS) das folhas de ora-pro-nóbis e alimentos de origem vegetal – verduras. Tr - traço

Micronutriente	Ora-pro-nóbis	Espinafre	Couve	Brócolis	Vagem
Cálcio	2516,0	98	0	86	41
Ferro	14,02	0	0	0,6	0,4
Magnésio	2516,0	82	35	30	18
Fósforo	14,02	25	0	78	28
Potássio	923,00	336	403	322	208
Manganês	189,00	0,7	1	0,3	0,05
Zinco	4071,0	0,3	0,4	0,5	0,3
Cobre	5,10	0,06	0,06	0,06	0,06
Sódio	2,81	0	0	3	Tr

Fonte: Adaptada TACO (2011), Guimarães (2018) e Rodrigues (2015).

8 Pesos e Medidas Caseiras

Para se reproduzir uma receita ou uma preparação culinária, devemos ter um cuidado especial em mensurar corretamente quantidade dos ingredientes, utilizar os equipamentos e utensílios corretos, adquirir ingredientes de boa qualidade, retirar as partes não comestíveis com cuidado para não se perder muito dos alimentos, respeitar o tempo e a forma de cocção de cada alimento e ser criterioso com as regras de higiene na cozinha.

Para se obter as medidas corretas, devemos utilizar utensílios e equipamentos padronizados como as balanças de cozinha, copos graduados e medidores graduados padronizados. É a partir dessa mensuração que o profissional nutricionista obtém parâmetros para que possa realizar os cálculos nutricionais das preparações culinárias e dos cardápios.

A seguir, a equivalência das medidas caseiras que facilitam a mensuração dos ingredientes para a realização dos cálculos das preparações e cardápios.

Quadro 8 - Equivalência para líquidos:

Utensílio	Medida (ml)
1 copo americano	200 ml
1 xícara de chá	250 ml
1 xícara de café	50 ml
1 colher de sopa	15 ml
1 colher de sobremesa	10 ml
1 colher de café	05 ml

Fonte: Adaptado de <https://blog.cheftime.com.br/aprender/conversor-de-medidas-culinarias/>

Quadro 9 - Equivalência para farinha de trigo:

Utensílio	Medida (g)
1 xícara chá	120g
1 colher de sopa	7g
1 colher de sobremesa	5g
1 colher de chá	3g

Fonte: Adaptado de <https://blog.cheftime.com.br/aprender/conversor-de-medidas-culinarias/>

Quadro 10 - Equivalência para açúcar:

Utensílio	Medida (g)
1 xícara chá	200g
1 colher de sopa	10g
1 colher de sobremesa	9g
1 colher de chá	4g

Fonte: Adaptado de <https://blog.cheftime.com.br/aprender/conversor-de-medidas-culinarias/>

REFERÊNCIAS

BRASIL. Centro de Vigilância Sanitária. **Portaria C VS 5, de 09 de abril de 2013**. Aprova o regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação, e o roteiro de inspeção, anexo. São Paulo: Centro de Vigilância Sanitária, 2013.

BOTREL, N. et al. **Estudo comparativo da composição proteica e do perfil de aminoácidos em cinco clones de ora-pro-nóbis**. Brasília: Embrapa Hortaliças, 2019.

EMBRAPA, **Hortaliças não convencionais. Hortaliças tracionais. Ora-pro-nóbis**. 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071168/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-ora-pro-nobis> Acesso em: 20 dez. 2020.

FRANCO, G. Tabela de composição química dos alimentos. São Paulo: Atheneu, 2011.

GUIMARÃES, J. R. de A. **Caracterização físico-química e composição mineral de *Pereskia aculeata* Mill., *Pereskia grandifolia* Haw. e *Pereskia bleo* (Kunth) DC**. Tese (Doutorado em Agronomia) – Faculdade de Ciências Agrônômicas, Universidade Estadual Paulista – UNESP, Botucatu, 2018.

IOM - Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. **Dietary reference intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, protein and amino acids (macronutrients)**. Washington, DC: National Academies Press; 2002.

MAHAN, L. K. Minerais. In: KRAUSE, M. V.; MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2013. p.30-78.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2004.

SILVA, R. M. et al. Caracterização química e antinutricional de farinhas de hortaliças não-convencionais. **Tecnologia & Ciências Agropecuária.**, v.7, n.3, p.51-57, set. 2013.

TACO – **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. Campinas: Unicamp, NEPA, 2011.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MONTEIRO, B. A. Valor Nutricional de partes convencionais e não convencionais de frutas e hortaliças. Dissertação (Mestrado em Energia na Agricultura) – Universidade Estadual Paulista, UNESP, Botucatu, 2009.

Autores

Shirlei Tessarini:

Graduada em nutrição bacharelada pelo Centro Universitário São Camilo, pós-graduada em docência no ensino superior; mestranda no programa de Mestrado em Ensino de Ciência e Saúde da UNIAN; docente no curso de graduação em nutrição no Centro Universitário Anhanguera de São Paulo; docente em cursos de aprimoramento e pós-graduação na Faculdade Cléber Leite e Faculdade Estácio de Sá; palestrante.

Regina Mara Silva Pereira:

Graduada em Química bacharelado pela Universidade Federal da Bahia, UFBA (1989), doutorado em Ciências pela UNICAMP (1996); docente nos programas de Mestrado em Ensino de Ciências e Saúde, Mestrado Profissional em Farmácia e no programa de Mestrado e Doutorado em Biotecnologia e Inovação em Saúde da UNIAN; Coordenadora do programa de Mestrado Profissional em Farmácia da UNIAN.