

e-book

RECEITAS ESPECIAIS

com

Ora-Pro-Nóbis

Receituário Especial do



PROGRAMA MUNICIPAL DE
**ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR**
CAMPINAS/SP

Uma parceria

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



PREFEITURA DE
CAMPINAS



Programa Municipal de Alimentação Escolar – PMAE

Prefeitura Municipal de Campinas
Secretaria Municipal de Educação – SME
Departamento de Apoio à Escola
Coordenadoria Setorial de Nutrição – CONUTRI

Parceria:

CENTRAIS DE ABASTECIMENTO DE CAMPINAS S.A. – CEASA Campinas
Departamento de Alimentação Escolar

Elaboração:

Nutricionista Camila Roselli Nogueira Porto

Colaboração:

BASE SISTEMA SERVIÇOS DE ADMINISTRAÇÃO E COMÉRCIO LTDA.
VERDE MAIS SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO LTDA.

APRESENTAÇÃO

Explore o sabor e os benefícios da ora-pro-nóbis com o nosso novo livro digital de receitas. Desenvolvido pelos nutricionistas do Programa Municipal de Alimentação Escolar, em uma parceria da Secretaria de Educação com a CEASA Campinas, este livro é o resultado do nosso compromisso em promover uma alimentação saudável e sustentável para toda a comunidade.

Com o objetivo de compartilhar os conhecimentos adquiridos durante o Workshop "Uma Experiência Culinária com Ora-Pro-Nóbis", este livro apresenta uma variedade de receitas deliciosas e nutritivas, todas elaboradas com o protagonismo dessa incrível planta.

Descubra como incorporar a ora-pro-nóbis em seu dia a dia de maneira criativa e saborosa. Das entradas aos pratos principais, das sobremesas aos sucos refrescantes, cada receita foi cuidadosamente selecionada para oferecer uma experiência gastronômica única, repleta de sabores autênticos e benefícios para a saúde.

Agradecemos a todos os participantes do Workshop pelo entusiasmo e dedicação, e esperamos que este livro digital seja uma fonte inspiradora de novas descobertas culinárias e momentos compartilhados em família e entre amigos.

Agora que baixou o seu exemplar gratuito do livro "Receitas com Ora-Pro-Nóbis", compartilhe com seus amigos e familiares e embarque nessa jornada gastronômica e nutritiva.

ÍNDICE

Bolo de cenoura com ora-pro-nóbis.....	04
Patê de frango com ora-pro-nóbis.....	05
Pão caseiro com ora-pro-nóbis.....	06
Suco da horta com ora-pro-nóbis.....	07
Farofa de banana com ora-pro-nóbis.....	08
Risoto de carne, cenoura, tomate e ora-pro-nóbis.....	09
Omelete de forno com ora-pro-nóbis.....	10
Caldinho de franco, feijão branco e ora-pro-nóbis.....	11
Filé de peixe com legumes e ora-pro-nóbis.....	12



Bolo de cenoura com ora-pro-nóbis

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de folhas de ora-pro-nóbis picadas
½ xícara (chá) de água
1 e ½ colheres (sopa) de suco de limão
3 ovos inteiros
1 cenoura pequena
1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, coloque a água, o óleo, a ora-pro-nóbis, a cenoura, o suco de limão e os ovos. Bata bem;
- Misture a farinha e o açúcar em uma vasilha;
- Junte a mistura com o creme do liquidificador;
- Misture tudo e, por último, coloque o fermento peneirando, com cuidado e sem bater;
- Despeje a massa na assadeira redonda com cone (de pudim) untada e enfarinhada;
 - Assar em forno com temperatura média aproximadamente, 35 minutos.



Patê de frango com ora-pro-nóbis



INGREDIENTES

2 batatas cozidas
3 colheres (sopa) de óleo
suco de meio limão
½ xícara (chá) de folhas de ora-pro-nóbis
⅓ colher (café) de alho picado
1 xícara (chá) de salsinha e cebolinha
Sal a gosto
Água o quanto baste
150g de frango cozido e desfiado

MODO DE PREPARO

- Coloque o óleo e as folhas de ora-pro-nóbis no liquidificador, bata até formar um creme;
- Acrescente o restante dos ingredientes (exceto o frango) e bata até que a mistura fique homogênea;
- Se necessário acrescente um pouco de água;
- Para variar, pode-se acrescentar frango desfiado ou atum à base do patê;
- Sirva com pão integral ou de hot-dog.



Pão caseiro com ora-pro-nóbis



INGREDIENTES

6 ovos
500ml de água
½ xícara de óleo
6 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
½ colher (sopa) de sal
2 xícaras (chá) de folha de ora-pro-nóbis picada

MODO DE PREPARO

- Bater no liquidificador os ovos, a água, o óleo e a ora-pro-nóbis;
- Em um recipiente misturar a farinha de trigo, o fermento e o sal;
- Adicionar os líquidos aos secos e misturar bem;
- Despejar em uma forma de bolo inglês untada e enfarinhada;
- Assar em forno com temperatura média;
- Servir com manteiga, requeijão caseiro ou falsa maionese (temos receita de requeijão caseiro e falsa maionese no Instagram. Solicite no WhatsApp ao final deste livro).



Suco da horta com **ora-pro-nóbis**



INGREDIENTES

1 xícara (chá) de folha de ora-pro-nóbis picada
1 folha de couve
água até completar 1 litro
3 unidades de maracujá
açúcar o quanto baste
85 ml de suco de limão

MODO DE PREPARO

- Lave bem as folhas da ora-pro-nóbis e da couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com água e o suco de limão;
- Acrescente a polpa de maracujá e bata rapidamente;
- Coe e junte os demais ingredientes;
- Sirva bem gelado.





Farofa de banana com ora-pro-nóbis

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de folhas de ora-pro-nóbis picadas
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho
- ½ cenoura ralada
- 4 bananas nanicas picadas
- ½ cebola média picada
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- ½ colher (sopa) de sal
- 3 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a cebola refogando até que fique dourada;
- Acrescente as folhas de ora-pro-nóbis à panela, mexendo até murchar;
- Adicione a farinha de milho, a cenoura ralada e a banana picada, mexendo para incorporar bem os ingredientes;
 - Tempere com sal;
 - Finalize com a salsinha e a cebolinha.



Risoto de carne, cenoura, tomate e **ora-pro-nóbis**



INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz
400g de carne em cubos
½ xícaras (chá) de polpa de tomate
1 tomate picado
1 cenoura pequena
2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha
1 xícara de folha de ora-pro-nóbis picada

MODO DE PREPARO

- Lavar bem o arroz em água corrente e reservar. Colocar a água para ferver (a quantidade de água deve ser o dobro da de arroz);
- Higienizar bem os hortifrútis (se precisar, solicite o procedimento de higienização no WhatsApp ao final deste livro);
- Picar a cebola, a cenoura e o tomate;
- Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola, o alho, a cenoura, a carne e o arroz;
- Em seguida, acrescentar a polpa de tomate;
- Adicionar o sal e a água fervente. Deixar cozinhar até obter consistência cremosa (se necessário, acrescentar mais água);
- Por último, acrescentar o tomate, finalizar com a cebolinha e a salsinha e servir em seguida.



Omelete de forno com ora-pro-nóbis



INGREDIENTES

- 6 ovos
- ½ tomate
- 1 cenoura
- 1 xícara (chá) de folha de ora-pro-nóbis picada
- ½ cebola
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, quebrar os ovos um a um, bater e reservar;
 - Retirar as sementes dos tomates, picar;
 - Descascar as cenouras, ralar;
 - Picar a cebola, o cheiro verde e a ora-pro-nóbis;
 - Misturar todos os ingredientes e levar ao forno em assadeira untada.



Caldinho de franco, feijão branco e **ora-pro-nóbis**



INGREDIENTES

1 de batata
2 xícaras (chá) de feijão branco cozido
1 cenoura em cubos bem pequenos
150g de frango em cubos bem pequenos
2 tomates picados
½ abobrinha picada
2 xícaras de folha de ora-pro-nóbis sem o talo e bem picada
1 colher (sopa) de óleo
½ cebola
1 dente de alho amassado
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão refogar a cebola, o alho e o frango até ficarem bem dourados;
- Adicionar a cenoura, a abobrinha, o tomate, a batata e o sal;
- Cobrir com água e cozinhar por aproximadamente 20 minutos;
- Retirar da pressão. Acrescentar, o feijão cozido e a ora-pró-nóbis e voltar na pressão. Se necessário colocar mais água. Deixar apurar até todos os ingredientes estarem bem cozidos.





Filé de peixe com legumes e **ora-pro-nóbis**

INGREDIENTES

500g de filé de peixe
3 batatas
1 tomate
½ xícara (chá) de molho de tomate
1 xícara (chá) de folha de ora-pro-nóbis picada
½ limão
1 colher (sopa) de óleo
½ cebola
1 dente de alho amassado
3 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha
1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

- Temperar o peixe com cebola, alho, sal e limão;
- Descascar e picar as batatas;
- Em uma panela, aquecer o óleo, dourar a cebola e acrescentar o peixe temperado, o tomate, a batata e a ora-pro-nóbis picada e refogar;
 - Adicionar a polpa de tomate;
 - Finalizar com salsinha e cebolinha. Servir em seguida.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. atualizada [versão eletrônica] Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

CAMPINAS. Programa Municipal de Alimentação Escolar. **Receituário padrão ensino infantil e fundamental**. [versão eletrônica], 2024.

CRUZ, AFP *et al.* **Plantas Alimentícias Não Convencionais: Utilização das Folhas de “Ora-Pro-Nobis”(Pereskia Aculeata Mill, Cactaceae) no Consumo Humano**. Visão Acadêmica, v. 21, n. 3, 2020.


DE JESUS, Michelle Nogueira; DE ASSIS REGES, Juliana Teodora. **Ora-pro-nobis: saberes e novas oportunidades**. Segurança Alimentar e Nutricional, v. 26, p. e019016-e019016, 2019.

DE OLIVEIRA RAMOS, Rejane. **Ora-pro-nóbis na mesa: foco alimentar**. Boletim Técnico IFTM, p. 44-47, 2018.

SIMONETTI, Mariana Grisa; DE FARIÑA, Luciana Oliveira; SIMONETTI, Kerli Tatiane Grisa. **As potencialidades da ora-pro-nóbis (Pereskia aculeata Mill) no Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Research, Society and Development, v. 10, n. 14, p. e424101420381- e424101420381, 2021.



PROGRAMA MUNICIPAL DE
**ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR**
CAMPINAS/SP

 (19) 2515-7193

 agriculturafamiliar@educa.campinas.sp.gov.br

 [alimentacaoescolar.campinas](https://www.facebook.com/alimentacaoescolar.campinas)