

The background is a dark brown color with a decorative border of tropical plants and flowers. The border includes large green leaves, red hibiscus flowers, yellow chrysanthemums, and purple flowers. In the bottom right corner, there is a stylized illustration of a smiling face with a purple afro hairstyle and a small party hat on its forehead.

**CHEFINHOS**

# PANL

Receitas saudáveis e práticas para crianças

Ilustração  
Brenda Rios





Esta é uma produção do Projeto de Extensão “Chefinhos PANC: oficinas culinárias com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e atividades lúdicas para promoção da alimentação saudável no ambiente escolar”, vinculado ao Núcleo de Extensão da Faculdade Senac Minas, unidade Belo Horizonte, coordenado por Cristiana Gomes Ferreira Lopes.

O projeto tem como público-alvo crianças matriculadas no 2º e 5º ano de escolas da rede pública de Belo Horizonte, Minas Gerais, e busca incentivar de forma lúdica e atrativa uma alimentação saudável, sustentável e mais variada.



# AUTORAS

Aline Elizabeth da Silva (orientadora do projeto de extensão)  
Nutricionista e Professora do Curso Superior de Tecnologia em  
Gastronomia da Faculdade Senac Minas.

Carolina Figueira da Costa (coorientadora do projeto de extensão)  
Historiadora e Professora do Curso Superior de Tecnologia em  
Gastronomia da Faculdade Senac Minas.

Brenda Rios Conceição Araújo  
Pesquisadora e Gastróloga pela Faculdade Senac Minas.

Hemily da Silva Barroso  
Aluna do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia  
da Faculdade Senac Minas.

Laura Moreira da Silva Souza  
Aluna do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia  
da Faculdade Senac Minas.

Taynah Coelho Reis  
Aluna do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da  
Faculdade Senac Minas.



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Chefinhos PANC [livro eletrônico] : receitas saudáveis e práticas para crianças / Aline Elizabeth da Silva...[et al.] ; ilustração Brenda Rios. -- 1. ed. -- Belo Horizonte, MG : Aline Elizabeth da Silva, 2024.

PDF

Outros autores: Carolina Figueira da Costa, Brenda Rios Conceição Araújo, Hemily da Silva Barroso, Laura Moreira da Silva Souza, Taynah Coelho Reis.

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-97874-2

1. Alimentação saudável 2. Nutrição - Aspectos da saúde 3. Plantas alimentícias 4. Receitas (Culinária) I. Silva, Aline Elizabeth da. II. Costa, Carolina Figueira da. III. Araújo, Brenda Rios Conceição. IV. Barroso, Hemily da Silva. V. Souza, Laura Moreira da Silva. VI. Reis, Taynah Coelho. VII. Rios, Brenda.

24-199280

CDD-641.5

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Receitas culinárias 641.5



# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

4

AZEDINHA

6

CAPUCHINHA

7

BANANA VERDE E  
UMBIGO DE BANANA

10

BERTALHA

16

HIBISCO

18

ORA-PRO-NÓBIS

21

PEIXINHO-DA-HORTA

24

SERRALHA

27

TAIOBA

30

CARURU

31

CONSIDERAÇÕES FINAIS

34

REFERÊNCIAS

35



# APRESENTAÇÃO



As Plantas Alimentícias Não Convencionais, popularmente conhecidas como PANC, representam um rico e diversificado universo de plantas que têm desempenhado um papel crucial na história da alimentação humana.

Apesar disso, muitas das PANC são frequentemente rotuladas como "matos" ou "pragas" devido ao seu crescimento espontâneo e sua habilidade em se espalhar de forma descontrolada. No entanto, essa perspectiva muitas vezes ignora o potencial nutricional e alimentar dessas plantas. Muitas delas são ricas em vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais, tornando-as valiosas aliadas na promoção de uma dieta saudável e diversificada.

Um exemplo de PANC é a ora-pro-nóbis, uma planta extremamente apreciada em Minas Gerais, mas que em outras partes do Brasil permanece largamente desconhecida. Esse fenômeno demonstra que o status de "PANC" de uma planta podem variar significativamente de acordo com a localização geográfica, a cultura e a tradição culinária de cada região.

Portanto, é crucial reconhecer e valorizar as PANC como recursos alimentares valiosos. Além de contribuírem para a biodiversidade os ecossistemas, essas plantas oferecem oportunidades para enriquecer a dieta, promover a segurança alimentar e explorar novos sabores e texturas na culinária. Nesta jornada de descoberta das PANC, as pessoas podem redefinir sua relação com a natureza e se beneficiar de uma fonte incomparável de potencial nutricional ao alcance delas.



As receitas com PANC apresentadas nessa cartilha são nutritivas, práticas, acessíveis, podendo ser consumidas em casa e na escola, como uma alternativa viável para melhorar o perfil nutricional e a oferta de alimentos mais saudáveis para as crianças.

Vamos saber mais sobre algumas PANC e conhecer receitas que podem ser preparadas com essas plantas?



## AZEDINHA (RUMEX ACETOSA)

Sabia que a planta chamada "azedinha" tem esse nome por causa do gostinho ácido que ela tem? É como o gosto do limão.

Algumas pessoas também gostam de chamá-la de "salada pronta", porque é como se ela já estivesse temperada para ser consumida. Podemos comê-la sem cozinhar, colocando em saladas e até em sucos! Quando cozidas, a azedinha pode fazer parte de sopas e molhos. Além de ser gostosa, também é boa para a saúde. Possui antioxidantes e minerais, como o potássio, magnésio e ferro, super importantes para a nutrição do nosso corpo.





## **CAPUCHINHA (TROPAEOLUM MAJUS)**

A capuchinha vem da América Central e do Sul. Possui um sabor levemente apimentado, o que a faz ser uma das flores mais consumidas no Brasil. As flores da capuchinha têm muitos usos na cozinha. Elas não servem apenas para enfeitar os pratos, mas também para fazer geleias, saladas e pastinhas. E não é só a flor que podemos usar na comida, não! Até as sementinhas dela são usadas para fazer pratos, como conservas e cozidos. Além disso, a capuchinha possui carotenoides, que funcionam como um escudo para os nossos olhos, prevenindo doenças que podem afetar a nossa visão.



# Salada horta mágica

## Ingredientes:

- ½ xícara de folhas de azedinha
- ½ xícara de folhas de beldroega
- ½ xícara de folhas de agrião
- Flores inteiras de capuchinha a gosto
- 1 xícara de tomate-cereja
- Molho feito com suco de 1 limão, um fio de azeite, orégano e sal a gosto

## Modo de Preparo:

1. Lavar as folhas de capuchinha, secá-las e montar a salada.
2. Decorar com tomates-cereja e flores de capuchinha.
3. Servir com o molho de limão.

Rendimento médio: aproximadamente 3 a 4 porções

Tempo de preparo aproximado: 15 minutos







## **BANANA VERDE (MUSA SPP.) E UMBIGO DE BANANA**

Você sabia que a bananeira é considerada uma PANC?

A bananeira é uma planta super interessante, que além do fruto amarelo, possui outras partes comestíveis. Uma dessas partes é o “umbigo da banana”, também chamado de “coração da banana”. Ele é utilizado como recheio para tortas e salgados como empadas. Mas tem um truque: antes de usar o umbigo da banana na cozinha, é preciso fervê-lo. Isso ajuda a tirar o amargor. Acredite, o umbigo da banana faz muito bem para nossa saúde, porque tem proteína e fósforo.

Em geral, comemos a banana só quando ela está amarelinha e doce. Mas sabia que a banana-verde também é comestível e deliciosa? Ela pode ser cozida, frita, assada e até usada para preparar pães e bolos muito saborosos. E tem mais: a banana-verde também traz benefícios para o nosso corpo!





# Brownie de biomassa de banana-verde

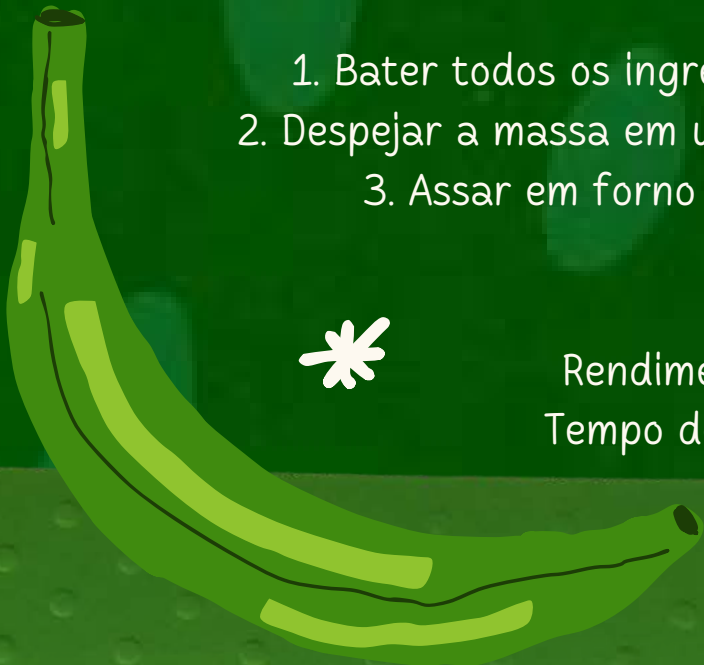
## Ingredientes:

- ¼ de xícara de óleo vegetal
- 1 xícara grande de biomassa de banana-verde (veja abaixo como preparar a biomassa)
- 4 colheres de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1/3 de xícara de cacau em pó
- 1 xícara e 1/6 de açúcar mascavo
- 1 xícara de chocolate amargo derretido

## Modo de Preparo:

1. Bater todos os ingredientes na batedeira, até obter uma massa homogênea.
2. Despejar a massa em uma forma forrada com papel manteiga e untada com óleo.
3. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 a 20 minutos.
4. Desenformar depois de frio.

Rendimento médio: aproximadamente 24 unidades  
Tempo de preparo aproximado: 1 hora e 30 minutos





# Preparo da Biomassa de Banana-Verde

1. Lavar as bananas-verdes com casca.
2. Colocar as bananas em uma panela de pressão com água suficiente para cobri-las.
3. Cozinhar na pressão por cerca de 10 minutos após o início da pressão.
4. Desligar o fogo e deixe a pressão sair naturalmente.
5. Retirar as bananas da água, descasque-as e bata no liquidificador até obter uma pasta lisa e homogênea, adicionando um pouco de água, se necessário.
6. A biomassa está pronta para uso na receita.



# Bionese de biomassa de banana-verde com PANC

Ingredientes:

- 1 xícara de biomassa com a consistência mais firme
- ½ xícara de azeite
- Suco de ½ limão espremido
- 1 xícara de PANC à sua escolha (sugerimos colocar ora-pro-nóbis ou capuchinha)

Modo de Preparo:

1. Bater tudo no liquidificador até que se forme uma mistura homogênea.
2. Colocar na geladeira em um vidro tampado.

Validade de 7 dias se mantido refrigerado depois da primeira vez que usar

Tempo de preparo aproximado: 15 minutos



An illustration of a woman with purple curly hair, a yellow and orange striped nose, and a pink top, cooking in a black pot. A banana blossom is hanging from the top. The background is a green wall with a wooden floor.

## Escondidinho de umbigo de banana com abóbora

### Ingredientes:

- 1 ½ xícara de coração de bananeira já cozido
- 1 tomate médio
- 1 cebola média
- 6 dentes de alho médios
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 2 xícaras de abóbora
- Sal, pimenta do reino, cominho e temperos a gosto



## Modo de Preparo:

1. Começar descascando e picando a abóbora.
2. Colocar metade do alho picado em uma panela, com uma colher de azeite ou óleo, e deixe dourar em fogo médio-baixo.
3. Colocar a abóbora picada na panela, misturar bem para incorporar o sabor do refogado e depois acrescentar água até a altura da abóbora. Deixar cozinhar com a panela entreaberta.
4. Enquanto a abóbora cozinha, colocar o alho restante em outra panela com mais uma colher de azeite ou óleo, mas não ligar o fogo ainda.
5. Descascar e picar a cebola e colocar na panela com o alho picado.
6. Lavar e picar o tomate.
7. Ligar o fogo da panela do alho e da cebola, deixar a cebola murchar e só então adicionar o coração de bananeira, misturando bem.
8. Acrescentar o tomate, sal, pimenta-do-reino e temperos a gosto.
9. Deixar cozinhar por aproximadamente 5 minutos e então acrescentar o milho, misturar bem e desligar o fogo.
10. Assim que a abóbora estiver macia e o líquido do cozimento já estiver praticamente seco, é hora de amassar a abóbora para formar um purê.
11. Acrescentar sal e temperos a gosto na abóbora.
12. Em um pirex, colocar uma camada do purê de abóbora, em seguida colocar o recheio de coração de bananeira e cobrir com mais uma camada de purê de abóbora.
13. Seu escondidinho de coração de bananeira com abóbora está pronto para ser apreciado!

Rendimento médio: 6 porções

Tempo de preparo aproximado: 45 minutos a uma hora



## **BERTALHA (BASELLA ALBA L.)**

A bertalha é uma planta muito especial que nem todo mundo conhece. Ela veio da Índia e chegou ao Brasil por meio dos portugueses. Aqui no Brasil, é chamada de “espinafre-indiano”, porque suas folhinhas são parecidas com as do espinafre normal. A bertalha pode ser utilizada em diversas receitas saborosas, como tortas, farofas, pratos com carne, legumes, ovos e até mesmo saladas. É excelente para nossa saúde, por conter vitamina A, vitamina C e minerais como o cálcio bom para os ossos e o ferro que nos ajuda a ficar fortes.



# Suflê de bertalha

## Ingredientes:

- 1 xícara de bertalha
- 2 ovos
- ½ xícara de queijo da sua preferência ralado
- 2 colheres de farinha integral
- Sal a gosto
- Óleo vegetal e farinha de trigo para untar a forma

## Modo de Preparo:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2. Dispor a massa em forminhas de cupcake untadas e enfarinhadas (formas de silicone não necessitam ser untadas)
3. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus até dourar.
4. Servir

Rendimento médio: 6 porções

Tempo de preparo aproximado: 40 minutos a uma hora



## HIBISCO (HIBISCUS SABDARIEFFA L)

Sabia que o hibisco, também chamado de vinagreira, é uma planta comestível e super nutritiva? Com suas folhas é possível preparar pratos deliciosos como o arroz de vinagreira, um prato típico do estado do Maranhão. Além disso, com seu fruto é possível produzir doces e sucos saborosos.

Não é apenas o sabor que torna essa plantinha especial, ela também é benéfica para a nossa saúde, já que possui vitaminas A e B, cálcio, fósforo e ferro. Esses nutrientes nos ajudam crescer fortes e saudáveis.



# Biscoito de amido de milho com flores comestíveis

Ingredientes:

- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de margarina
- 3 ovos
- Raspas de 1 limão
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 xícara de coco ralado
- 2 xícaras de amido de milho
- Flores comestíveis (bougainvilles, picão branco, hibisco, ipê, malvavisco, amor-perfeito, etc.)





The background is a dark green color with faint, light green floral patterns. In the corners, there are several cookies decorated with colorful flowers. The top-left corner shows a purple flower and a red flower. The top-right corner shows a pink flower and a purple flower. The bottom-left corner shows a red flower. The bottom-right corner shows a purple flower. There are also some white dashed lines scattered around the cookies, possibly representing a path or a decorative element.

### Modo de Preparo:

1. Misturar o açúcar e a margarina em um recipiente.
2. Adicionar os ovos batidos à mistura.
3. Em seguida, acrescentar as raspas de limão, fermento, coco e o amido de milho. Misturar bem.
4. Formar os biscoitos, colar as flores comestíveis por cima para decorar (com o auxílio de margarina caso necessário) e coloque-os em uma forma untada.
5. Levar os biscoitos ao forno preaquecido a 180 graus por 15 a 20 minutos (não deixar dourar por cima).

Rendimento médio: aproximadamente 50 unidades

Tempo de preparo aproximado: 1 hora e 30 minutos

## ORA-PRO-NÓBIS (PERESKIA ACULEATA)

Você consegue adivinhar de qual planta estou falando? Olha as dicas! É uma planta que muita gente chama de “carne verde”, porque tem muita proteína. O seu nome vem de uma palavra em latim que significa “rogai por nós”.

Isso mesmo, é o ora-pro-nóbis!

Na cozinha, ela é versátil! Fica gostosa com frango, costelinha suína, arroz, ovos, legumes e até macarrão, pode-se comer suas folhas, frutos e flor.

É importante dizer que as suas folhas devem ser consumidas cozidas ou a vapor, por apresentarem um antinutriente chamado oxalato (ácido oxálico).

E olha só, além de muita proteína, a ora-pro-nóbis também tem potássio, magnésio e ferro, que ajuda muito o nosso corpo a ficar forte e saudável.





# Pão de queijo com ora-pro-nóbis

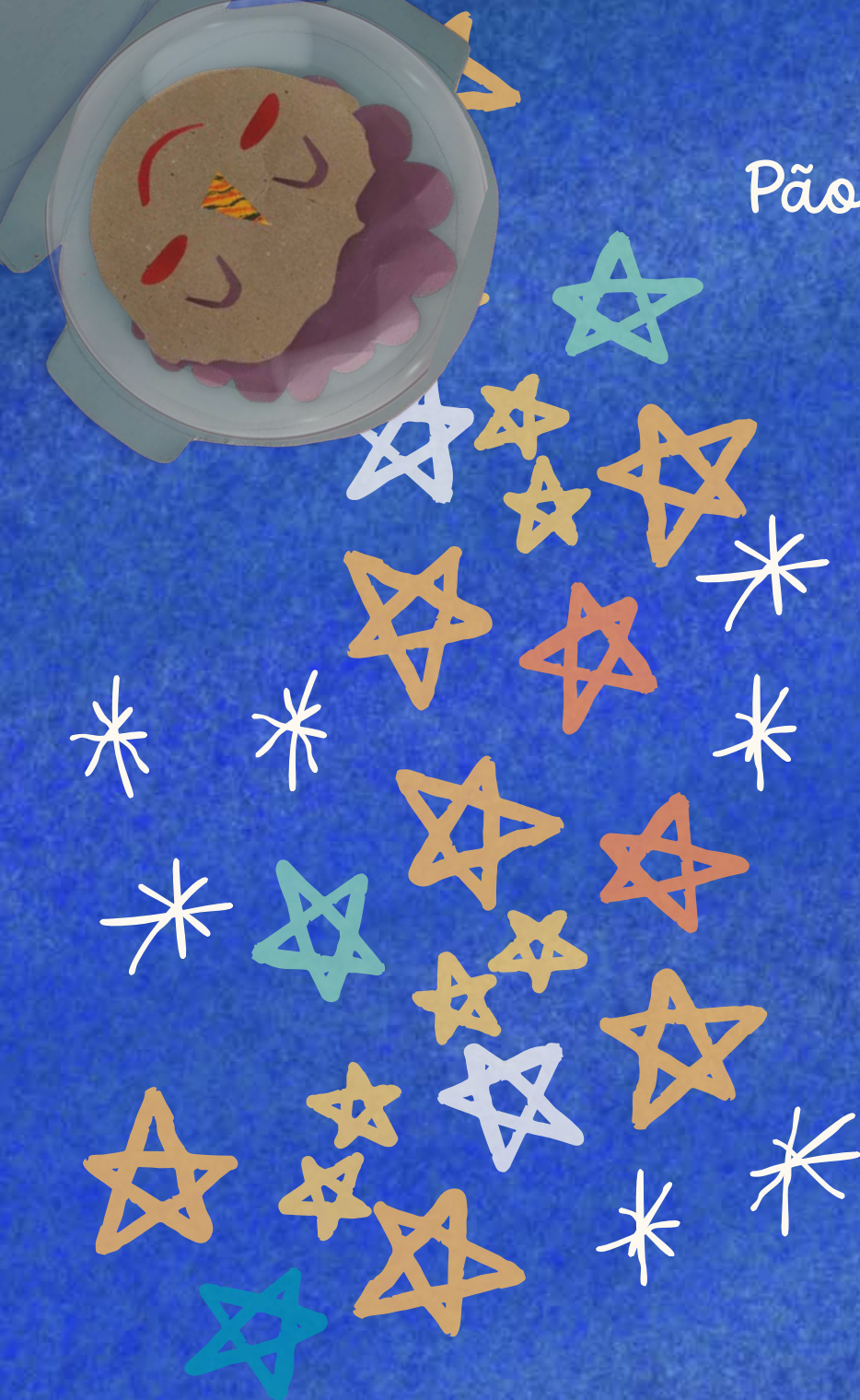
## Ingredientes:

- 1 caixa de creme de leite (200 mL)
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de muçarela ralada
- 1 xícara de polvilho ou até dar o ponto de enrolar
- 1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis picadas

## Modo de Preparo:

1. Misturar todos os ingredientes com as mãos, deixando o polvilho por último, até dar o ponto para enrolar.
2. Assar em forno a 200 graus por 25 minutos ou até dourar.

Rendimento médio: 20 a 30 unidades  
Tempo de preparo aproximado: 1 hora









## PEIXINHO-DA-HORTA (STACHYS BYZANTINA)

O "peixinho-da-horta" ou "lambarizinho" tem esse nome porque suas folhas parecem um peixinho. E sabia que o sabor também lembra o do peixe? Isso acontece devido à gordura presente na composição das folhas.

A forma mais comum de preparar o peixinho-da-horta é fritando ou assando. Quando o comemos, recebemos potássio, cálcio e ferro. E olha só, ele também é uma ótima fonte de fibra, que ajuda o nosso corpo a funcionar bem.

Mas tem um detalhe importante! Antes de comermos o peixinho, é importante limpá-las bem as folhinhas. Elas têm uma camadinha de penugem que pode ter sujeiras. Então, devemos lavá-las bem antes de consumir!



# Peixinho-da-horta empanado

Ingredientes:

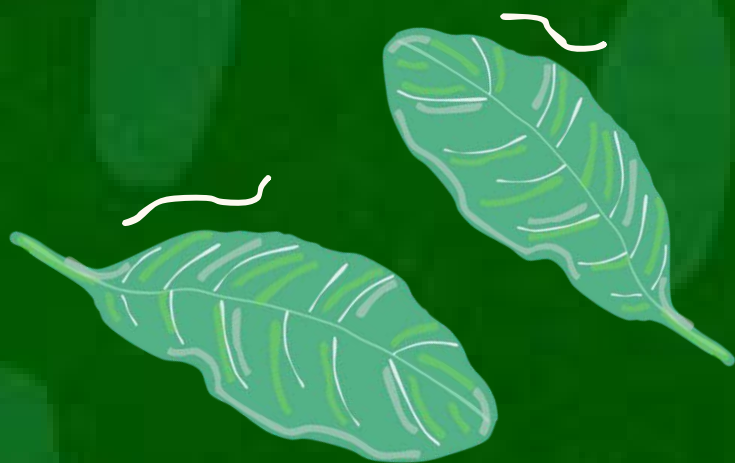
- 10 folhas de peixinho
- 2 ovos
- Sal a gosto
- Fubá ou farinha de trigo para empanar
- Óleo vegetal (caso seja frito)

Modo de Preparo:

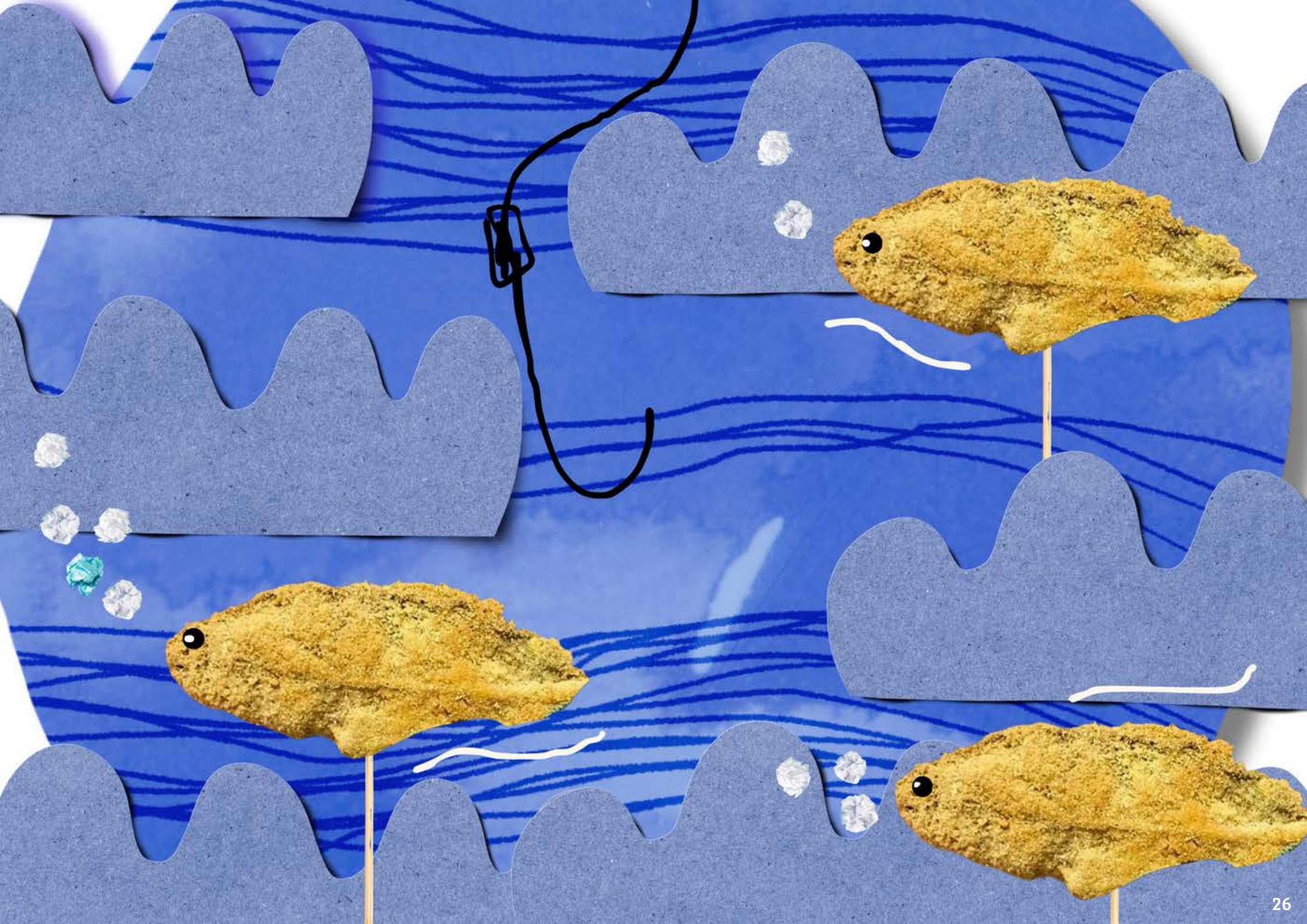
1. Limpar as folhas de peixinho com um pano limpo e úmido, tendo cuidado para não as molhar muito, pois absorvem muita água e podem atrapalhar na fritura.
2. Bater os ovos e adicione o sal.
3. Passar separadamente as folhas no ovo e depois no fubá ou na farinha para empanar.
4. Colocar em óleo quente (180 graus) e fritar até dourar dos dois lados e ficar crocante ou levar no forno em um tabuleiro untado com óleo vegetal, ou azeite há 180 graus até dourar.

Rendimento médio: 10 unidades

Tempo de preparo aproximado: 20 a 35 minutos









## **SERRALHA (SONCHUS OLERACEUS)**

A serralha veio lá da Europa, mas gostou tanto do Brasil que decidiu ficar por aqui. Ela possui esse nome porque suas folhas têm bordas parecidas com os dentes de uma serra. Podemos cozinhá-la e usar como recheio em tortas, pães, omeletes e massas, podendo também ser uma deliciosa salada, sua flor também é comestível. E não é só isso, a serralha é uma ótima fonte de proteína, magnésio, ferro, zinco e potássio. Ao preparar as receitas, é importante tirar as folhinhas, que estão danificadas ou amarelas e lavar bem direitinho. Assim, aproveitamos tudo de bom que a serralha tem para nos oferecer!





# Panqueca Verde

## Ingredientes:

- 1 xícara de folhas de serralha
- 1 ovo
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (de chá) de sal
- Pimenta-do-reino
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- Óleo para untar a frigideira
- 1 ½ xícara de queijo branco fresco, picado em cubinhos
- 4 tomates médios maduros, sem as sementes, fatiados ou picados em cubinhos
- Orégano a gosto
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto





Modo de Preparo:

1. Lavar bem e pique as folhas de serralha.
2. Bater no liquidificador o leite com as folhas de serralha e o ovo.
3. Colocar numa tigela e acrescentar a farinha de trigo e o fermento. Misturar bem.
4. Untar uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo e colocar uma porção da massa, espalhando no fundo da frigideira.
5. Virar para cozinhar dos dois lados. Se desejar um crepe mais fininho, acrescentar leite à massa.
6. Misturar os cubos de queijo com o tomate e temperar com sal, pimenta-do-reino e um pouco de azeite.
7. Recheiar os crepes com essa mistura, dobrando ou enrolando a massa.
8. Servir acompanhado de salada verde com rabanete e cubos de mamão.

Rendimento médio: 6 panquecas

Tempo de preparo aproximado: 40 minutos



## TAIOBA (XANTHOSOMA TAIOBA)

A taioba cresce bastante e suas folhas são largas. Mas olha só, nem toda planta que diz ser taioba pode ser consumida. Algumas parecidas podem até fazer mal! A taioba verdadeira tem talo e folhas verdinhas. A taioba que não devemos consumir tem talo e folhas roxas e verdes. A taioba verdadeira, além de ser super saborosa, possui vários nutrientes que fazem bem para o nosso corpo, como proteínas, potássio e cálcio.

Mas lembre-se, só coma se tiver certeza de que é a taioba certa!

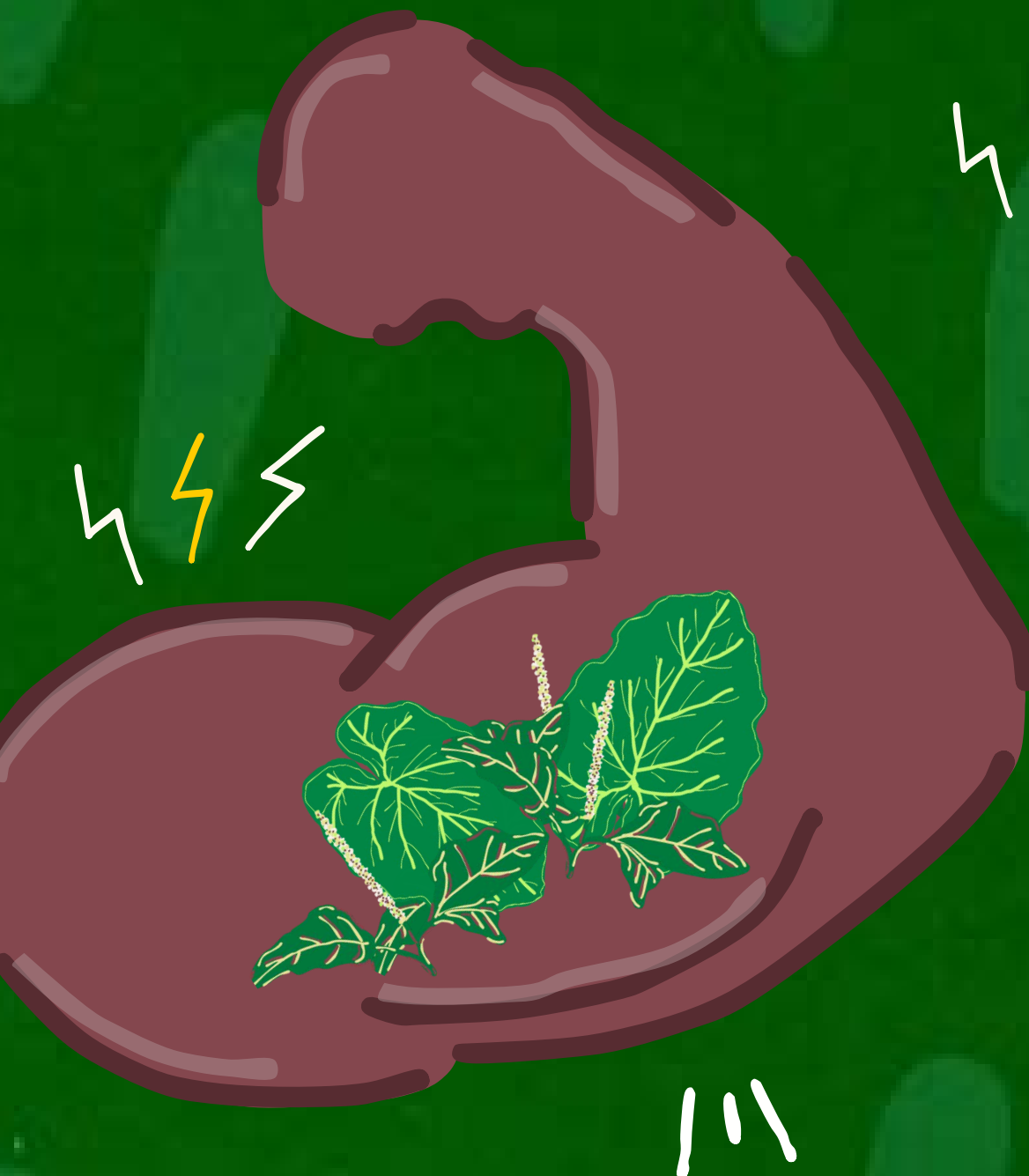


## CARURU (AMARANTHUS VIRIDIS)

O *Amaranthus viridis*, também conhecido como caruru, é uma plantinha super especial que traz muitos benefícios nutricionais para o nosso corpo. Ele é rico em vitaminas e minerais que ajudam a deixar a gente forte e saudável, como o ferro, ótimo para dar energia, e a vitamina A, que cuida dos nossos olhos. Podemos comer o caruru em saladas, refogados e como recheio em tortas e pães. É uma planta resistente que se dá bem em qualquer lugar e em várias temperaturas, muito fácil de cultivar, que tal começar essa mágica jornada de cultivo?







## Bolinho do Hulk



### Ingredientes:

- 8 ½ xícaras de batata inglesa
- 1 ¼ xícara de farinha de aveia
- 1 maço de Amaranthus Viridis (caruru)
- 1 maço de taioba
- 5 ovos
- ½ cebola média
- 4 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para pincelar



Modo de preparo:



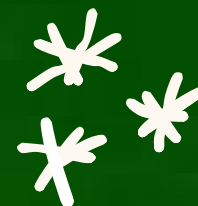
- 
- 
1. Higienizar as batatas, cozinhar na panela de pressão até ficarem macias, escorrer, descascar e amassar até obter um purê.
  2. Refogar a cebola e o alho até dourarem levemente. Reservar.
  3. Higienizar o *Amaranthus viridis* (caruru) e a taioba, picar e colocar no liquidificador. Bater juntamente com o ovo até obter uma mistura homogênea e verde.
  4. Em uma tigela grande, misturar o purê de batata, o refogado de cebola e alho, a farinha de aveia e a mistura de ovos com *Amaranthus viridis* e Taioba. Mexer bem até obter uma massa uniforme.
  5. Pré-aquecer o forno a 180 °C e forrar uma assadeira com papel manteiga.
  6. Modelar a massa, cada bolinho um com aproximadamente 25g, usando mãos umedecidas, e colocar na assadeira.
  7. Pincelar cada bolinho com um pouco de azeite de oliva.
  8. Assar os bolinhos no forno pré-aquecido por cerca de 20 – 25 minutos, ou até que fiquem dourados e cozidos por dentro.
  9. Retirar do forno e deixar os bolinhos esfriarem um pouco antes de servir.

Rendimento médio: aproximadamente 70 unidades

Tempo de preparo aproximado: 1 a 2 horas



# CONSIDERAÇÕES FINAIS



Agora que você conheceu algumas PANC e as receitas, daremos uma dica muito importante! Nem todas as plantas que nascem em praças, calçadas, jardins e hortas são comestíveis, ou seja, PANC. Plantas diferentes podem ter o mesmo nome popular, então sempre que puder, verifique se o nome científico e consulte fontes confiáveis. Se tiver alguma dúvida, nunca experimente!

A cartilha destacou os benefícios das PANC em três aspectos principais: nutrição, sustentabilidade e desconstrução de estereótipos. Primeiramente, enfatiza a riqueza nutricional dessas plantas, que oferecem vitaminas, minerais e antioxidantes que são muito importantes para manutenção da saúde.

Em segundo lugar, destaca a contribuição das PANC para a sustentabilidade ambiental, pois prosperam em condições locais, promovendo práticas agrícolas ecológicas. Por último, incentiva a quebra de estereótipos associados as PANC, destacando que essas plantas não são apenas “matos” ou “pragas”, mas valiosos recursos culinários.

A cartilha também encoraja a culinária criativa, incentivando o leitor a experimentar novas receitas e a diversificar seu repertório na cozinha. Além disso, ressalta o valor da valorização da biodiversidade ao preservar e promover essas plantas nativas.

Por fim, a mensagem central é que a incorporação das PANC na alimentação não apenas enriquece a saúde, mas também contribui para um mundo mais sustentável e diversificado.

## REFERÊNCIAS:

EMATER-ES. Aproveitamento de “casca” e do “coração da banana”: na alimentação humana e na indústria caseira. Vitória: [s. n.], 1991. Disponível em: <https://biblioteca.incaper.es.gov.br/digital/bitstream/item/2133/1/BRTaproveitamentodacascaedocoracaodabananana-Emater.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2023.

EMBRAPA HORTALIÇAS. HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: azedinha. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071185/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-azedinha>. Acesso em: 29 ago. 2023.

EMBRAPA HORTALIÇAS. HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: bertalha. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071183/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-bertalha>. Acesso em: 24 ago. 2023.

EMBRAPA HORTALIÇAS. HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: capuchinha. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071363/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-capuchinha>. Acesso em: 29 ago. 2023

EMBRAPA HORTALIÇAS. HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: ora-pro-nóbis. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071168/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-ora-pro-nobis>. Acesso em: 30 ago. 2023.



## REFERÊNCIAS:

EMBRAPA HORTALIÇAS. HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: peixinho. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071184/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-peixinho>. Acesso em: 29 ago. 2023.

EMBRAPA HORTALIÇAS. HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: serralha. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071191/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-serralha>. Acesso em: 30 ago. 2023.

EMBRAPA HORTALIÇAS. HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: taioba. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071385/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-taioba>. Acesso em: 30 ago. 2023.

EMBRAPA HORTALIÇAS. Vinagreira: Patrimônio Cultural e imaterial brasileiro. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071384/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-vinagreira>. Acesso em: 24 ago. 2023.

GOMES, Vânia Thais Silva et al. Benefícios da biomassa de banana verde à saúde humana. Revista Univap, São José dos Campos, v. 22, n. 40, 2016. Disponível em: [https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2016/anais/arquivos/RE\\_1176\\_1364\\_01.pdf](https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2016/anais/arquivos/RE_1176_1364_01.pdf). Acesso em: 24 ago. 2023.

## REFERÊNCIAS:

INSTITUTO KAIRÓS. Guia Prático de PANC: plantas alimentícias não convencionais. 1. ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. Disponível em: <https://institutokairos.net/2020/11/guia-praticode-panc/>. Acesso em: 17 mar.2023.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo, SP: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768 p.



Belo Horizonte

2023