

# Explorando o Mundo das PANCs: Receitas Simples para uma Alimentação Mais Diversificada



# O QUE É?

## PANCS

- As *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS)* são uma variedade de plantas comestíveis que muitas vezes são negligenciadas em nossa dieta cotidiana. No entanto, essas plantas podem oferecer uma série de benefícios nutricionais e contribuir para uma alimentação mais diversificada e sustentável. Aqui estão três receitas simples que destacam o uso de PANCs

# Pesto de Ora-pro-nóbí

## INGREDIENTES

- 1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis lavadas
- 1/2 xícara de castanhas de caju ou amêndoas
- 2 dentes de alho
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- Suco de meio limão
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um processador de alimentos, combine as folhas de ora-pro-nóbis, as castanhas, o alho, o azeite de oliva e o suco de limão.
- Triture até obter uma pasta homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva o pesto de ora-pro-nóbis com massas, pães ou como molho para salada



# Salada de Capuchinha

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de flores de capuchinha lavadas
- 2 xícaras de folhas de rúcula
- 1 tomate cortado em cubos
- 1 pepino cortado em rodelas finas
- 1/4 xícara de queijo feta esfarelado (opcional)
- Molho de sua preferência

## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, combine as flores de capuchinha, as folhas de rúcula, o tomate e o pepino.
- Adicione o queijo feta esfarelado, se desejar.
- Regue com o molho de sua preferência e misture bem.
- Sirva a salada de capuchinha como acompanhamento ou prato principal.
- 



Nat Foo

HEALTHY FOOD

# Chips de Taioba:

## INGREDIENTES

- *Folhas de taioba lavadas e secas*
- *Azeite de oliva*
- *Sal e temperos a gosto (como pimenta, alho em pó, cominho)*



## MODO DE PREPARO

- *Preaqueça o forno a 180°C.*
- *Em uma tigela, misture as folhas de taioba com um pouco de azeite de oliva, garantindo que estejam bem revestidas.*
- *Espalhe as folhas de taioba em uma assadeira forrada com papel manteiga, garantindo que não estejam sobrepostas.*
- *Tempere as folhas de taioba com sal e os temperos de sua escolha.*
- *Asse no forno preaquecido por 10-15 minutos, virando ocasionalmente, até que fiquem crocantes.*
- *Retire do forno e deixe esfriar antes de servir como um petisco saudável e saboroso.*

# APROVEITANDO

## PROPOSTA:

- *Estas receitas simples são apenas uma introdução ao vasto mundo das PANCs e mostram como podemos incorporar essas plantas em nossa alimentação diária, proporcionando variedade, sabor e nutrientes adicionais aos nossos pratos.*