

4

## PATÊ VERDE DE MAJOR GOMES

### Ingredientes

50g de folhas de Major Gomes  
 200g de ricota fresca esfarelada  
 1 colher de sopa de azeite, óleo ou manteiga  
 1/2 colher de chá de sal  
 Temperos a gosto (alho, orégano, pimenta, etc.).

### Modo de preparo

Lave as folhas e em seguida, coloque-as rapidamente em água fervente (branqueamento). Refogue a ricota fresca esfarelada com o azeite, óleo ou manteiga, sal, e demais temperos a gosto. Adicione as folhas de Major-Gomes branqueadas, mexa bem e deixe murchar. Após esfriar, triture no liquidificador, e se precisar acrescente um pouco de água quente. Pode ser conservado em geladeira, e consumido quente ou frio



5

## ESPAGUETE COM ORA-PRO-NÓBIS E TOMATE CEREJA



### Ingredientes

1 pacote de macarrão tipo espaguete  
 1 L de água  
 10 folhas de ora-pro-nóbis  
 2 dentes de alho  
 1/2 cebola  
 1 colher (sopa) de azeite de oliva  
 12 tomates cereja  
 Sal, alecrim e pimenta-preta

### Modo de preparo

Coloque a água em uma panela grande e deixe ferver. Acrescente o espaguete e deixe cozinhando por cerca de 10 minutos. Pique a cebola e o alho e refogue-os com azeite. Em seguida, acrescente as folhas de ora-pro-nóbis. Adicione sal e pimenta-preta e refogue as folhas. Acrescente o espaguete cozido e refogue tudo. Adicione tomates cereja temperados com sal, azeite e alecrim. Sirva em seguida.

## PANC'S NO SEU PRATO



## RECEITAS COM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC'S)

1

## SUCO VERDE COM BELDROEÇA

### Ingredientes

- 1 xícara de beldroega (folhas e talos)
- 1 limão cravo ou caipira (conhecido também como limão bergamota)
- 1 maçã
- 1L de água filtrada



### Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador. Coar, se necessário. Beber em seguida.

2

## OVO MECHIDO COM BERTALHA

### Ingredientes

- 10 ovos batidos
- 1/2 cebola picada em cubos
- 2 dentes de alho
- 1 maço de bertalha
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal

### Modo de preparo

Cozinhe a bertalha na água e, após cozida, esprema para retirar o excesso de água e pique em pequenos pedaços. Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola junto com a bertalha. Por fim, adicione os ovos batidos e mexa. Adicione sal a gosto.



3

## BRIGADEIRO DE PIMENTA-ROSA



### Ingredientes

- 25g de pimenta-rosa (falsa pimenta, PANC - Schinus terebinthifolius)
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

### Modo de preparo

Junte todos os ingredientes, misture-os e adicione a pimenta macerada. Leve ao fogo até o ponto de brigadeiro, mexendo sempre. Aguarde esfriar e enrole com as mãos (palmas untadas na manteiga). Passe o brigadeiro em uma mistura de cacau e pimenta rosa macerada. Em seguida coloque em formas apropriadas e sirva.