

Módulo II  
Folhas

# Oficina



## Cozinhando com Panc

Promovendo uma alimentação de qualidade e saudável



PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

## **Ficha Técnica**

Prefeitura de São José dos Campos  
Secretaria de Apoio Social ao Cidadão  
Secretaria de Educação e Cidadania  
Centro de Referência de Assistência Social  
Fundo Social de Solidariedade

## **Autora**

### **Ana Alice Silveira Corrêa**

Chefe de Cozinha e Professora de Gastronomia  
Especialista em cozinha brasileira; estuda soluções e divulga o uso das plantas alimentícias não convencionais na alimentação diária. Contato: (11) 99646-9140, analicecorrea@gmail.com.

## **Apoio**

### **CAEB - Centro Ambiental Edoardo Bonetti**

O CAEB situa-se no município de São José dos Campos, São 38.000 m2 que exibem uma rica flora e avifauna.

É um espaço ímpar, caracterizado pelo bioma Cerrado-Mata Atlântico, e oferece diversas atividades em projetos educativos socioambientais e na área artístico-cultural.

Desenvolveu e mantém uma horta orgânica biodiversa para plantio de PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais e Plantas Medicinais com o apoio da APTA, órgão da Secretaria Estadual da Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, e sob supervisão técnica da Engenheira Agrônoma Cyntia Salles.

Em Ely Salomão Bonetti está num processo de criação de uma RPPN municipal, onde a reserva nativa do bioma Cerrado-Mata Atlântica vai conviver com plantas exóticas e aquáticas.

Localização e contato:

Estrada Dr. Bezerra de Menezes, 1400 12229-380 São José dos Campos SP  
Contato: caeb.ambiental@gmail.com | (12) 3303-8548

### **APTA - Polo Regional Vale do Paraíba**

Cristina Castro Pesquisadora em Segurança Alimentar e Nutricional  
Contato: cristinacastro@apta.sp.gov.br | (12) 3642-1823

## **Coordenadoria de Publicações Técnicas**

### **Revisão**

Daniele de Aquino dos Santos

### **Projeto gráfico e diagramação**

Sônia Mara Cavichi Bueno

### **Impressão**

Gráfica da SEC



Módulo II  
Folhas





# Sumário

<b>Introdução</b> .....	07
<b>Ingredientes utilizados neste módulo</b>	
<b>Beldroega (<i>Portulaca oleracea</i>)</b> .....	15
Sopa de abóbora com beldroega .....	18
Salada de beldroega e melancia .....	19
<b>Ora-pro-nóbis (<i>Pereskia aculeata</i>)</b> .....	21
Pastel de angu com recheio de ora-pro-nóbis .....	24
Bolo de ora-pro-nóbis .....	26
<b>Bertalha (<i>Basella alba</i>)</b> .....	29
Torta de bertalha .....	32
Refogado de bertalha com amendoim e hortelã .....	34
<b>Almeirão-roxo (<i>Lactuca canadensis</i>)</b> .....	35
Salada de almeirão-roxo com molho de laranja .....	38
Almeirão-roxo com bacon e alho .....	40
<b>Major-Gomes (<i>Talinum paniculatum</i>)</b> .....	41
Pão com major-gomes e alecrim .....	44
Sopa de major-gomes com cubos de beterraba .....	46
<b>Serralha (<i>Sonchus oleraceus</i>)</b> .....	49
Panqueca verde com queijo branco .....	52
Talharim com serralha .....	54
<b>Referências</b> .....	57





# Introdução

O CRAS – Centro de Referência de Assistência Social – é uma unidade pública de Assistência Social que desenvolve o Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família – PAIF, que consiste no trabalho social com famílias, de caráter continuado, com a finalidade de fortalecer sua função protetiva, prevenir a ruptura dos seus vínculos, promover seu acesso e usufruto de direitos, assim como contribuir para a melhoria de sua qualidade de vida. Prevê o desenvolvimento de potencialidades e aquisições das famílias, o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, por meio de ações de caráter preventivo, protetivo e proativo.

Diante disso, serão oferecidas, aos usuários dos CRAS, oficinas com **PANC, Plantas Alimentícias Não Convencionais**, que são espécies rústicas, as quais não necessitam de grandes cuidados e podem brotar espontaneamente. É comum serem confundidas com ervas daninhas. São espécies de plantas que podem até ser velhas conhecidas de muita gente, mas que não são frequentemente exploradas para a alimentação. O objetivo é resgatar esses sabores e driblar a monotonia à mesa.

Este é o segundo módulo, FOLHAS, que descreve um pouco as plantas e sugere preparações com o objetivo de promover uma alimentação saudável e de qualidade no dia a dia. Vamos conhecer novos ingredientes, aprender os seus valores nutritivos e benefícios à saúde. Aprenderemos a preparar alguns deles de forma simples, incentivando a inclusão desses alimentos nas refeições da família.

Depois de aprenderem as receitas, os participantes terão a oportunidade de degustar as preparações e irão se surpreender com o sabor desses ingredientes!



**Ingredientes que  
vamos conhecer  
neste módulo**





# Beldroega

(*Portulaca oleracea*)





# Ora-pro-nóbis

*(Pereskia aculeata)*





# Bertalha

*(Basella alba)*





# Almeirão-roxo

(*Lactuca canadensis*)





# Major-gomes

*(Talinum paniculatum)*





# Serralha

*(Sonhus oleraceus)*



# Beldroega

(*Portulaca oleracea*)





# Beldroega

A beldroega é uma planta conhecida no mundo todo, havendo registros de consumo como alimento na Pérsia, Índia e Grécia antiga.

É uma planta que se reproduz com muita facilidade através das sementes. Devido a isso, é considerada invasora, infestando canteiros, hortas, lavouras entre outras áreas ricas em matéria orgânica. A planta tem de 20 a 40 cm de comprimento.

É rica em minerais como: cálcio, fósforo, magnésio, sódio, potássio e ferro, além de vitamina C e ômega-3.

A planta toda, com exceção das raízes, pode ser consumida como alimento: folhas, caule, flores e sementes. As folhas, flores e caules podem ser consumidos crus ou cozidos. Crus são crocantes e deliciosos em saladas. Talos e folhas podem ser usados cozidos em refogados ou para engrossar sopas e cremes, substituindo amido de milho, por exemplo. As sementes pretas, muito pequenas, podem ser adicionadas à farinha para enriquecer pães, bolos e massas.







## Sopa de abóbora com beldroega

### Ingredientes:

- 1 kg de abóbora descascada e picada (pesada depois de descascada)
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1 colher (de chá) de cúrcuma em pó
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino, a gosto
- 1 maço de beldroega lavado
- 100 ml de leite de coco
- 200 ml de iogurte natural

### Preparo:

- Refogue a cebola e o alho na manteiga e azeite.
- Acrescente a abóbora picada, sal e pimenta do reino.
- Cubra-a com água e cozinhe até a abóbora amolecer.
- Bata no liquidificador.
- Coloque novamente na panela, acrescente o leite de coco e deixe aquecer.
- Corrija o sal, se necessário.
- Na hora de servir, coloque no prato uma porção de sopa, acrescente uma colher de iogurte e uma porção de beldroegas.



## Salada de beldroega e melancia

### Ingredientes:

- 1 maço de beldroega lavada
- Melancia sem sementes e cortada em cubinhos
- Folhas de hortelã
- 1 pote de iogurte natural (200 ml)
- 4 colheres (de sopa) de azeite
- 1 ou 2 dentes de alho bem picados
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Preparo:

- Coloque numa tigela o iogurte. Acrescente o azeite, alho picado, sal e pimenta. Misture.
- Fatie algumas folhas de hortelã e misture ao molho de iogurte.
- Arrume a salada da seguinte forma:
  - Coloque no prato uma porção do molho de iogurte.
  - Adicione as beldroegas, cubos de melancia e folhinhas de hortelã.
  - Decore com mais um pouco do molho.
  - Sirva em seguida.



# Ora-pro-nóbis

(*Pereskia aculeata*)





# Ora-pro-nóbis

Ora-pro-nóbis é também conhecida como lobrobô, lobrobó, carne-de-pobre e mori.

É uma planta nativa da América tropical e conhecida como “carne verde” por seu elevado teor de proteína. É uma hortaliça bastante consumida em Minas Gerais, onde é famoso o “frango com ora-pro-nóbis”. Também em Minas Gerais, na cidade de Sabará, anualmente, acontece o festival gastronômico do ora-pro-nóbis.

Por ter crescimento vigoroso e muitos espinhos espalhados pelo caule, é bastante utilizada como cerca-viva. As mudas podem ser feitas a partir de estacas que se enraízam com facilidade. Pode ser plantada em lugares ensolarados ou sombreados.

Comem-se as folhas e os ramos jovens, crus ou cozidos, as flores e os frutos.

Além do alto teor de proteína, contém também: ferro, zinco, potássio, cálcio e fibras.





## Pastel de angu com recheio de ora-pro-nóbis

### **Ingredientes para a massa:**

- 2 xícaras de fubá
- 2 xícaras de água
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 ovo
- ½ xícara de polvilho azedo
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 1 pitada de bicarbonato de sódio

### **Ingredientes para o recheio:**

- 100 g de folhas de ora-pro-nóbis
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- Sal a gosto
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- 100 g de queijo branco picado em cubinhos



**Preparo do recheio:**

- Lave as folhas de ora-pro-nóbis e corte-as grosseiramente.
- Coloque o azeite numa frigideira e refogue a cebola com o alho.
- Adicione a pimenta e as folhas de ora-pro-nóbis.
- Refogue, adicione o sal e retire do fogo.
- Adicione os cubinhos de queijo branco.

**Preparo da massa:**

- Coloque a água com o óleo e o sal numa panela e leve ao fogo até ferver.
- Adicione o fubá misturado com o bicarbonato de sódio.
- Mexa até formar um angu.
- Retire do fogo e jogue sobre uma bancada de mármore.
- Adicione o ovo e o polvilho e misture até incorporar.
- Coloque numa tigela cobrindo com um pano úmido para não secar.
- Deixe na geladeira por, pelo menos, 15 minutos.
- Faça bolinhas de 40 a 45 g.
- Unte a mão com óleo e abra as bolinhas no formato de um disco.
- Coloque uma colherada do recheio e feche o pastelzinho.
- Frite em óleo quente.



## Bolo de ora-pro-nóbis

### Ingredientes para o bolo:

- 2 e ½ xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis (80 g)
- 3 ovos
- 1 copo de leite
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- Raspas de casca de 1 limão
- 1 xícara de óleo de milho ou de coco

### Ingredientes para a cobertura:

- 1 xícara de açúcar de confeiteiro (ou açúcar refinado batido no liquidificador)
- 3 colheres (de sopa) de suco de limão

**Preparo:**

- Unte uma forma com manteiga e farinha de trigo. Reserve.
- Ligue o forno para aquecer.
- Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite, o açúcar e as folhas de ora-pro-nóbis lavadas.
- Peneire a farinha com o sal e o fermento e coloque numa tigela.
- Jogue o líquido e as raspas de limão sobre a farinha peneirada.
- Misture bem, sem bater.
- Leve para assar em forno quente.

Quando o bolo estiver quase assado, prepare a cobertura:

- Misture o açúcar com o suco de limão até formar uma pasta.
- Retire o bolo do forno – espere uns 5 minutos para retirar da forma e aplique a cobertura (sobre o bolo ainda quente).





# Bertalha

*(Basella alba)*





# Bertalha

Conhecida popularmente também pelos nomes: couve-de-cerca, espinafre-indiano, espinafre-tropical, folha-tartaruga.

É uma planta de origem asiática, cultivada no mundo todo, mas em escala doméstica. No Brasil, é conhecida e cultivada principalmente nos estados do Pará, Rio de Janeiro e Minas Gerais.

A propagação normalmente é feita por sementes. É uma planta de verão. No inverno, produz sementes que podem ser utilizadas como corante.

Consumem-se as folhas e talos jovens como espinafre, cozidos ou crus. Pode ser usada em ensopados, sopas, recheios de tortas ou mesmo para enriquecer massas. Os talos mais grossos podem ser picados e utilizados em recheios de tortas.

É uma verdura rica em cálcio, ferro, fósforo e vitaminas A, B e C.





## Torta de bertalha

### Ingredientes da massa:

- 120g de manteiga gelada cortada em cubinhos
- 150 g de farinha de trigo
- 100 g de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- Água gelada, se necessário, para dar ponto

### Ingredientes do recheio:

- 1 xícara de leite
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 3 ovos grandes
- 1 cebola roxa fatiada (meia lua)
- 3 xícaras de bertalha (talos e folhas)
- 1 xícara de queijo ralado (tipo minas meia cura)
- Noz moscada ralada, a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto





#### **Preparo da massa:**

- Coloque as farinhas, sal e manteiga numa tigela e misture formando uma farofa.
- Adicione o ovo e misture apenas para dar a liga. Se necessário, junte um pouco de água fria.
- Deixe a massa descansar um pouco. Abra com um rolo e forre o fundo e as laterais de uma forma redonda para torta.

#### **Preparo do recheio:**

- Refogue a cebola na manteiga e no azeite, apenas para murchar.
- Junte as folhas e talos de bortalha lavados, picados e refogue mais um pouco.
- Tempere com sal, noz moscada e pimenta do reino. Reserve.
- Numa tigela, misture o leite com os ovos, o queijo ralado e a pimenta-do-reino.
- Corrija o sal se necessário.
- Distribua o refogado de bortalha sobre a massa da torta.
- Cubra com a mistura líquida.
- Asse em forno quente (180°).



## Refogado de bertalha com amendoim e hortelã

### Ingredientes:

- 1 maço de talos jovens de bertalha
- 1 cebola roxa fatiada (meia-lua)
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes, fatiada
- 1 pedaço de gengibre ralado (2 ou 3 cm)
- Folhas de hortelã
- ½ xícara de amendoim torrado
- Sal
- Suco de meio limão

### Preparo:

- Lave bem os talos e folhas de bertalha. Corte ao meio se forem muito grandes.
- Utilizando uma frigideira antiaderente, refogue no azeite a cebola e o alho.
- Adicione o gengibre ralado, sal, pimenta, a bertalha e refogue mais um pouco.
- Adicione os amendoins torrados, folhas de hortelã e sirva.

# Almeirão-roxo

(*Lactuca canadensis*)





# Almeirão-roxo

Também conhecido como almeirão-de-árvore ou alface-de-árvore.

Essa planta é cultivada em hortas domésticas, mas frequentemente subespontânea nas regiões sul e sudeste do Brasil. O plantio é feito por sementes.

A planta pode ter 30 cm ou atingir até 2 m de altura, quando então floresce. As sementes se espalham com o vento e passam a nascer espontaneamente. As folhas têm nervuras arroxeadas.

Estas podem ser consumidas cruas ou cozidas. Normalmente, consomem-se cruas somente as folhas mais jovens. Tem sabor um pouco amargo, porém, menos que o almeirão comum (*Cichorium intybus*). Para diminuir o amargor, depois de lavar, corte as folhas e deixe-as mergulhadas em água fria por alguns minutos, trocando a água umas 2 vezes.

As folhas são uma boa fonte de proteína, fibras, assim como são ricas em potássio e cálcio.





## Salada de almeirão-roxo com molho de laranja

### Ingredientes:

- Folhas de almeirão-roxo
- 2 laranjas descascadas
- Suco de mais 1 laranja
- Casca ralada de 1 laranja
- 1 dente de alho picado
- Sal
- Pimenta do reino
- Meio copo de azeite
- 1 ou 2 colheres (de sopa) de mel
- 2 colheres (de sopa) de vinagre de maçã

### Para a bolinha de queijo (opcional):

- 1 xícara de queijo ralado (tipo minas meia-cura)
- 1 colher (de sopa) de requeijão
- Meia xícara de farinha de mandioca flocada
- 1 colher (de sopa) de salsinha bem picada
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- Sal e pimenta do reino

**Preparo:**

- Descasque 2 laranjas, retire toda a pele branca e retire os gomos, sem a pele. Reserve.
- Lave bem uma laranja e rale a casca, levemente, sem ralar a parte branca. Reserve.

Prepare o molho:

- Coloque numa tigelinha funda:

O suco de 1 laranja, sal, pimenta do reino, mel, alho picado, azeite e vinagre. Misture com um mixer.

Adicione as raspinhas de laranja.

**Prepare a bolinha de queijo:**

- Coloque numa frigideira a farinha de mandioca, o azeite, salsinha picada, sal e pimenta do reino. Em fogo baixo, vá mexendo para torrar um pouco. Deixe esfriar.
- Misture o queijo ralado com o requeijão e faça bolinhas do tamanho de bolinhas de gude. Se necessário, unte as mãos com um pouco de óleo.
- Passe pelo crocante de farinha.
  
- Arrume as folhas de almeirão-roxo numa travessa. Decore com as fatias de laranja e as bolinhas de queijo.
- Tempere com o molho de laranja.



## Almeirão-roxo com bacon e alho

### Ingredientes:

- 1 maço de folhas de almeirão-roxo
- 50 ml de azeite
- 100 g de bacon em fatias
- 4 ou 5 dentes de alho fatiados
- Suco de 1 limão-rosa
- Sal
- Pimenta do reino
- Queijo parmesão ralado

### Preparo:

- Lave as folhas de almeirão-roxo e arrume-as em uma travessa.
- Pique as fatias de bacon.
- Coloque o azeite na frigideira e frite muito bem o bacon, até ficar bem torrado.
- Adicione as fatias de alho e deixe dourar.
- Apague o fogo e adicione sal, pimenta do reino e o suco de limão.
- Jogue sobre as folhas de almeirão e sirva em seguida.
- Se desejar, decore com um pouco de queijo parmesão ralado.



# Major-Gomes

(*Talinum paniculatum*)





# Major-Gomes

Outros nomes populares: maria-gorda, João-gomes, maria-gomes, língua-de-vaca. É uma planta nativa da América tropical. É colhida normalmente nos quintais e terrenos baldios ou no meio das plantações, crescendo espontaneamente. Produz muitas sementes. Raramente é cultivada. No Amazonas, é comumente comercializada em feiras e supermercados. Em São Paulo, é encontrado em feiras orgânicas. É bastante resistente, tolerando secas e áreas sombreadas.

Na culinária, as folhas novas podem ser consumidas cruas. Mas, geralmente, são consumidas cozidas, com uso similar ao espinafre: em tortas, suflês, refogados, sopas, massas.

As folhas são ricas em cálcio, ferro, magnésio e potássio e têm alto teor de proteínas.





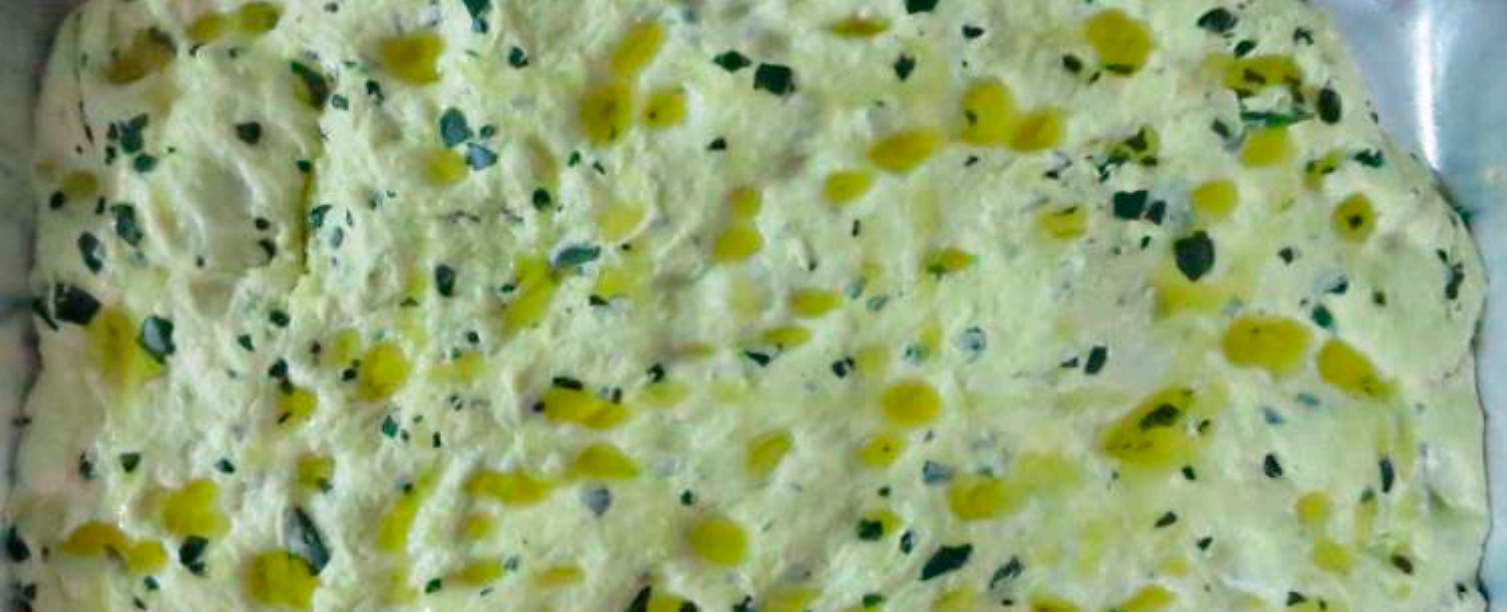
## Pão com major-gomes e alecrim

### **Ingredientes para a massa:**

- 500 g de farinha de trigo
- 200 ml de água
- 1 colher (de sopa) de melado de cana (ou açúcar)
- 50 ml de azeite extra virgem (1 xícara de café)
- 20 g de manteiga
- 2 xícaras de folhas de major-gomes picadas (120 g)
- 1 e 1/2 tablete de fermento fresco para pão (20g)
- 1 colher (de chá) de sal

### **Ingredientes para a cobertura:**

- Folhas de alecrim
- Sal granulado
- Azeite de oliva



### **Preparo:**

- Meça todos os ingredientes.
- Numa vasilha, coloque o fermento e dissolva na água fria.
- Acrescente todos os demais ingredientes (menos os ingredientes da cobertura). Misture tudo e amasse muito bem, até ficar uma massa bem lisa e macia.
  - A massa, no começo, parece um pouco seca. Porém, ao amassar, as folhas soltam água e a massa umedece.
  - Porém, se a massa continuar muito seca, acrescente um pouco mais de água.
- Unte a tigela com um pouco de óleo e coloque a massa para descansar por uns 15 a 20 minutos. Cubra com um plástico para abafar.
- Unte uma assadeira com azeite.
- Abra a massa com rolo num retângulo do tamanho da assadeira (26 x 40 cm).
- Coloque na assadeira untada.
- Cubra com um plástico e deixe crescer novamente – cerca de ½ hora;
- Depois disso, molhe a mão e aperte a massa com a ponta dos dedos, formando cavidades.
- Jogue azeite sobre a massa. Cubra e deixe crescer novamente por cerca de 1 hora.
- Depois de crescer, espalhe um pouco de sal granulado e espalhe folhinhas de alecrim.
- Leve para assar em forno aquecido (160°) até a massa ficar levemente corada (cerca de 20 minutos).



## Sopa de major-gomes com cubos de beterraba

### Ingredientes:

- 250 g de peito de frango com osso
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 maço de folhas e talos de major-gomes
- 4 colheres (de sopa) de azeite
- 1 copo de leite
- 2 colheres (de sopa) de fubá
- 1 beterraba descascada e cortada em cubinhos
- Folhinhas de alecrim
- Sal
- Pimenta do reino

### Preparo:

- Descasque a beterraba. Corte em cubinhos e tempere com azeite, sal e pimenta do reino. Coloque numa assadeira untada com um pouco de óleo e leve para assar em forno moderado. Reserve.
- Retire a pele e corte o peito de frango em pedaços pequenos.

- Numa panela de pressão, refogue a cebola, alho e o peito de frango.
- Adicione sal, pimenta do reino. Cubra com água e deixe cozinhar por 20 minutos após a pressão.
- Retire os pedaços de frango do caldo – vamos utilizar somente o caldo (O frango retirado pode ser guardado para utilizar em salada ou recheio de torta).
- Acrescente as folhas e talos de major-gomes, lavados e picados. Cozinhe no caldo até amolecer.
- Bata no liquidificador juntamente com o leite e o fubá.
- Volte ao fogo mexendo sempre, até a sopa engrossar um pouco.
- Verifique o sal e corrija se necessário.
- Se a sopa ficar muito grossa, acrescente um pouco mais de água ou leite.
- Na hora de servir, adicione cubos assados de beterraba e folhinhas de alecrim.







# Serralha

*(Sonchus oleraceus)*





# Serralha

Outros nomes populares: chicória-brava, serralha-branca, serralheira.

Esta verdura, muitas vezes considerada mato, é comestível, com sabor levemente amargo. Como nasce espontaneamente em épocas com temperaturas mais amenas, em jardins, terrenos, pomares, com as sementes espalhadas pelo vento, é considerada invasora ou “daninha” e quase sempre capinada.

A planta é originária da Europa e o nome “serralha” vem provavelmente do formato das folhas, que parecem lanças com bordas serrilhadas ou dentadas.

Já é encontrada nas feiras livres e feiras orgânicas, e algumas vezes cultivadas pelos agricultores. Outras vezes são resultados de colheitas das plantas que cresceram espontaneamente na lavoura.

É bastante utilizada na culinária mineira em saladas e refogados.

Comem-se as folhas cozidas ou cruas. Fonte de vitaminas A, C, B1, B2, potássio e ferro.





## Panqueca verde com queijo branco

### Ingredientes:

- 1 xícara bem cheia de folhas de serralha (80g)
- 1 ovo
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (de chá) de sal
- Pimenta do reino
- 1 pitada de fermento em pó
- Óleo para untar a frigideira
- 200 g de queijo branco fresco, picado em cubinhos
- 4 tomates maduros, sem as sementes, fatiados ou picado em cubinhos
- Orégano fresco
- Azeite
- Sal e pimenta do reino

**Preparo:**

- Lave bem e pique as folhas de serralha.
- Bata no liquidificador o leite com as folhas de serralha e o ovo.
- Coloque numa tigela e acrescente a farinha de trigo e o fermento.
- Misture bem.
- Unte uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo e coloque uma porção da massa, espalhando no fundo da frigideira. Vire para cozinhar dos dois lados. Se desejar um crepe mais fininho, acrescente mais leite à massa.
- Misture os cubos de queijo com o tomate e tempere com sal, pimenta do reino e um pouco de azeite.
- Recheie os crepes com essa mistura, dobrando ou enrolando a massa.
- Sirva acompanhado de salada verde com rabanete e cubos de mamão.





## Talharim com Serralha

### Ingredientes:

- 250 g de talharim
- 1 maço de serralha
- 1 xícara de cenoura fatiada
- 1 xícara de tomatinhos-do-mato
- 1 cebola fatiada fino
- 2 dentes de alho amassados
- Azeite
- Sal
- Pimenta dedo-de-moça sem sementes, picada
- Queijo parmesão ralado

### Preparo:

- Cozinhe o macarrão em água e sal.
- Numa frigideira grande antiaderente, refogue no azeite a cebola e o alho. Junte as cenouras fatiadas e as folhas de serralha, refogando mais um pouco. Por último, adicione os tomates e o macarrão. Deixe aquecer e sirva salpicado com queijo parmesão ralado.









# Referências

1. **Alimentos regionais brasileiros.** Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
2. Castro, Cristina M.; Devede, A.C.P. **Cultivo e Propriedades de Plantas Alimentícias não Convencionais PANC.** Pindamonhangaba, 2016. Disponível em:  
<<http://www.aptaregional.sp.gov.br/publicacoes/cartilha-cultivo-e-propriedades-d-plantas-alimenticias-nao-convencionais-panc.html>>.
3. KINUPP, Valdely F.; LORENZI, Harri. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014.
4. MADEIRA, Nuno et al. **Hortaliças não convencionais hortaliças tradicionais:** Serralha. Brasília: Embrapa, 2017





