

Receitas PANC para seu dia a dia

O Super Poder do
Espinafre Amazônico:
Nutrição e Tradição



Farofa PANC

Caruru:
cura do corpo
e alimento
da alma.



Salada PANC

Caruru: alimento de
resistência e abundância,
rico em ferro e cálcio



Arroz PANC

**CESTA
AJURI
TERA
KUNO**



Sabores frescos
esperando por você
na sua cesta.

Patrocínio:

banco da
amazônia

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Receitas • Cestas • Ponto de entrega.
www.cesta-ajuri.org - @cesta.ajuri

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)
no seu prato todos os dias.

**CESTA
AJURI
TERA
KUNO**



Farofa PANC

Ingredientes

- Corama, Chicória, Cheiro Verde, e/ou outros temperos frescos a gosto, Begônia, Cariru e Ora-pro-nobis ou outros PANC a gosto
- Cebola (opcional), Cipó-Alho, Pimenta de Cheiro
- Óleo, por exemplo girassol
- Temperos seco, como urucum, pimenta, sal, açafraão da terra.

Pré-Preparo

- Separar 10 a 30 folhas da Corama (a gosto);
- Retirar talhinhos e cortar bem fino;
- Corte os outros PANC a gosto;

Preparo

- Refogue bem a Cebola, Corama e Chicória por uns 10 min;
- Adicione temperos secos;
- Adicione os outros PANCs e Cheiro verde, refogue junto;
- Adicione farinha a gosto (sugestão: 50% do volume de farinha e folhas para cada);

Patrocínio:

banco da
amazônia

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Receitas • Cestas • Ponto de entrega.

www.cesta-ajuri.org - @cesta.ajuri

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)
no seu prato todos os dias.

CESTA
AJURI
TERA
KUNO



Arroz PANC

Ingredientes

- PANC a gosto: Orelha de macaco, Cariru, Ora-pro-nóbis (ou outras folhas de sua preferência);
- Temperos: Cipó-alho, Alfavaca, Manjeriçãõ; Açafrão, Curry, Urucum, Sal, Azeite, a gosto;
- Arroz da terra, arroz integral ou qualquer tipo disponível (o tempo de cozimento varia conforme o tipo de arroz);

Pré-preparo

- Deixe o arroz de molho por algum tempo e troque a água antes de cozinhar — isso reduz o tempo de cozimento;
- Retire as folhas da Orelha de Macaco, retire os talos;
- Separe as demais folhas, corte-as no tamanho desejado (pode ser corte bem grosso);

Preparo

- Cozinhe o arroz conforme o tempo próprio;
- Quando estiver quase pronto, adicione os temperos;
- No final do cozimento, acrescente as folhas das PANC;
- Tampe a panela e deixe abafar por alguns minutos para que as folhas murchem sem perder o sabor;

Patrocínio:

banco da
amazonia

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Receitas • Cestas • Ponto de entrega.

www.cesta-ajuri.org - @cesta.ajuri

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)
no seu prato todos os dias.

**CESTA
AJURI
TERA
KUNO**



Salada PANC

Preparo da salada

- Corte finamente as folhas mais fibrosas, como vinagreira e jambu;
- Coloque na bacia e adicione um pouco de sal (como uma leve “pré-fermentação”);
- Corte as folhas mais macias em tamanho médio (1 a 1,5 cm), como bortalha ou begônia;
- Acrescente as folhas de cariru e ora-pro-nobis (inteiras ou levemente picadas — lembrando que o ora-pro-nobis solta um pouco de baba);
- Finalize com flores comestíveis para cor e frescor;

Sugestão de molho

- 4 partes de vinagre de kombucha;
- 1 parte de azeite ou óleo de coco;
- Sal e temperos secos a gosto;

Patrocínio:

banco da
amazônia

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Receitas • Cestas • Ponto de entrega.

www.cesta-ajuri.org - @cesta.ajuri