

Projetos

Tecnologias para a produção sustentável de flores, hortaliças e plantas medicinais em Minas Gerais - PPE-00040-21.

Desenvolvimento de resinas comestíveis a partir de biopolímeros e pigmentos naturais de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) para aplicação em queijos artesanais - APQ 01794- 25.

Folder. PANC na prática - Ora-pro-nóbis. 2026

Autores

Vinícius Tadeu da Veiga Correia
Maria Isabela Campos Moreira
Sara Nascimento Netto
Izabel Cristina dos Santos
Cláudio Egon Faccion

Produção

Departamento de Informação Tecnológica
Fabriciano Chaves Amaral

Divisão de Produção Editorial
Ângela Batista P. Carvalho

Revisão

Rosely A. Ribeiro Battista Pereira
Maria Luiza Almeida Dias Trotta

Projeto gráfico e diagramação
Ângela Batista P. Carvalho

Colaboração

Maria Isabela Campos Moreira
Fotos

Izabel Cristina dos Santos
Sara Nascimento Netto

Apoio




Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Governo de Minas Gerais

EPAMIG Sul

Campo Experimental Risoleta Neves

Av. Visconde do Rio Preto, s/nº - Campus da UFSJ (CTAN) - São João del-Rei, MG
CEP 36301-360 - (32) 3379-4983
cern@epamig.br

 www.epamig.br | livrariaepamig.com.br

EPAMIG
Pesquisa Agropecuária

PANC na prática

Ora-pro-nóbis



Distribuição gratuita

EPAMIG/DPIT/JUNHO/2026

Ora-pro-nóbis



Pereskia aculeata Mill.

Ora-pro-nóbis é uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC), hortaliça perene, que produz folhas comestíveis na maior parte do ano, com sabor peculiar. Suas folhas são muito utilizadas na culinária tradicional de Minas Gerais, como no frango com ora-pro-nóbis, podendo também ser usadas em sucos, pães, bolos e recheios.

As pétalas frescas, com sabor semelhante ao das folhas, podem ser utilizadas para fazer geleias ou em saladas de hortaliças ou de frutas.

Os frutos do ora-pro-nóbis podem ser consumidos frescos (após retirada dos espinhos que ficam na casca) ou processados na forma de suco ou geleia.

VOCÊ SABIA?

As folhas do ora-pro-nóbis contêm mais energia, proteína, lipídios, carboidratos, ferro e niacina que a couve.

Ora-pro-nóbis



Flores de miolo amarelo



Flores de miolo laranja



Frutos do ora-pro-nóbis



Suco dos frutos do ora-pro-nóbis

Bolo com folhas de ora-pro-nóbis

Ingredientes:

- 70 g de folhas ora-pro-nóbis (frescas)
- 240 mL de leite
- 120 mL de azeite ou óleo vegetal
- 2 ovos
- 180 g de açúcar
- 130 g de farinha de arroz (ou de aveia)
- 110 g de amido de milho (ou de araruta)
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as folhas de ora-pro-nóbis, o leite, o azeite e os ovos até a mistura ficar homogênea. Em um recipiente à parte, misture o líquido com o açúcar, as farinhas e o fermento. Em seguida, despeje em uma forma untada. Asse em forno preaquecido a 180 °C, por 35 a 40 minutos.

