

# RECEITAS COM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

Plantas encontradas em  
assentamentos no estado de Alagoas,  
nos municípios de Murici e Maragogi.





**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação**  
**Instituto Federal de Alagoas**  
***Campus Maragogi***  
**Biblioteca Prof.<sup>a</sup> Terezinha Ferreira Xavier**

---

B238r

Barbosa, Tadeu Patelo.

Receitas com plantas alimentícias não convencionais (PANC): plantas encontradas em assentamentos no estado de Alagoas, nos municípios de Murici e Maragogi / Tadeu Patelo Barbosa – 2019.  
27 f. : il., color.

Orientação: Prof. Dr. André Suêlto Tavares de Lima. Cartilha criada a partir de pesquisa realizada no curso de mestrado profissional em tecnologias ambientais (PPGTEC) – Instituto Federal de Alagoas, *Campus Marechal Deodoro*, 2019.

1. Agricultura. 2. Plantas Alimentícias Não Convencionais. 3. PANC. I. Título. II. Lima, André Suêlto Tavares de.

CDD: 630

---

**Andréia Gomes de Azevedo**  
**Bibliotecária – CRB-4/2164**

ESSA CARTILHA FOI CRIADA A PARTIR DE PESQUISA REALIZADA NO CURSO DE MESTRADO PROFISSIONAL EM TECNOLOGIAS AMBIENTAIS (PPGTEC) - CAMPUS MARECHAL DEODORO/IFAL.

AGRADECEMOS AOS AGRICULTORES E DEMAIS PESSOAS QUE DISPONIBILIZARAM DO SEU TEMPO E CONHECIMENTO PARA AUXILIAR NO DESENVOLVIMENTO DESSE TRABALHO.

**AUTOR: Tadeu Patelo Barbosa (Discente PPGTEC/IFAL)**

**E-mail: [tadeupbarbosa@gmail.com](mailto:tadeupbarbosa@gmail.com)**

**ORIENTADOR: André Suêlto Tavares de Lima  
(Campus Maragogi/IFAL)**

# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	03
ORA-PRO-NÓBIS.....	05
TAIOBA.....	07
PAPOULA/HIBISCO.....	09
JOÃO-GOMES/MAJOR-GOMES.....	11
MORINGA.....	13
VINAGREIRA.....	15
PERPÉTUA/TRIPA-DE-SAPO.....	17
RABO-DE-GALO.....	19
CORAÇÃO/MANGARÁ DA BANANEIRA.....	21
FOLHAS DE BATATA-DOCE.....	23
BREDO-DE-PORCO.....	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	27

# INTRODUÇÃO

A definição de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) busca contemplar as plantas que possuem uma ou mais das categorias de uso alimentício que não são do dia a dia da grande maioria da população de uma região, de um país ou mesmo do planeta, já que atualmente, no geral, a alimentação da população é básica, muito homogênea, monótona e globalizada (KINUPP & LORENZI, 2014).

Assim, O termo PANC envolve todas as plantas que têm uma parte ou mais partes que podem ser consumidas na alimentação humana, sendo elas exóticas, nativas, silvestres, espontâneas, ruderais ou cultivadas, inclusive espécies alimentícias convencionais, mas que possuem partes, porções e/ou produtos alimentícios não convencionais. Um exemplo é o coração e palmito da bananeira (KINUPP & LORENZI, 2014).

No geral, estudos relacionados a estas espécies vegetais não convencionais envolvem comunidades carentes e em situação de risco social, como as indígenas, assentamentos da reforma agrária, ribeirinhas, etc. O conhecimento obtido em trabalhos científicos dessa natureza, quando repassados para essas populações, pode provocar mudanças positivas na segurança alimentar e nutricional das mesmas.

Por essa razão são necessários trabalhos científicos que relacionem as PANC como alternativa viável à segurança e soberania alimentar e diversidade nutricional, porém atualmente pesquisas nessa área são escassas, principalmente em Alagoas.

# INTRODUÇÃO

As espécies de PANC que fazem parte dessa cartilha foram selecionadas a partir de pesquisa de campo e entrevistas realizadas em quatro assentamentos da reforma agrária no estado de Alagoas: assentamentos Nova Jerusalém, Itabaiana e Junco, situados na cidade de Maragogi; e assentamento Dom Hélder Câmara, situado na cidade de Murici.

Através das entrevistas foi possível perceber que a maioria dos moradores utilizam espécies de PANC, apesar desse termo não ser conhecido por todos. No entanto, por meio dos relatos obtidos, ficou claro que essas plantas só são utilizadas em situações específicas, como para uso medicinal ou em época de escassez dos alimentos considerados convencionais.

Há um grande leque de possibilidades para utilização dessas espécies não convencionais: sucos, geleias, enriquecimento de farinhas (para fabricação de bolos, pães, etc.), além de pratos mais elaborados. Inclusive muitos chefs já vêm fazendo uso das PANC, como é o caso do renomado Alex Atala.

A adição de PANC na rotina alimentar pode promover um enriquecimento nutricional significativo, e essa é a razão de criação dessa cartilha: mostrar a versatilidade na cozinha dessas plantas que estão facilmente ao alcance dessas populações, não tem nenhum custo adicional para serem consumidas e ainda podem agregar na renda familiar.

# ORA-PRO-NÓBIS

NOME CIENTÍFICO: *Pereskia aculeata*

NOMES POPULARES: Ora-pro-nóbis, lobrobô, carne-de-pobre, mata-velha, guaiapá



Fonte: Autor

As folhas, flores e frutos já são bastante utilizadas na culinária do estado de Minas Gerais. Os frutos podem ser usados em sucos, geleias e licores, as flores podem ser usadas em saladas.

Já as folhas é o que fazem essa espécie ser conhecida como “carne-de-pobre”, pois podem conter de 25% a 35% de proteína em sua composição, Também são ricas em fibras, com alto teor de vitaminas C e outros minerais essenciais.

Além disso, as folhas também são utilizadas para aliviar processos inflamatórios e para tratar pele queimada.

# ORA-PRO-NÓBIS

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### FARINHA DAS FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS

Retirar as folhas dos ramos e lavá-las. Realizar secagem em forno com baixa temperatura ou ao sol (processo mais demorado).

Quando as folhas estiverem bem secas, triturar e peneirar. Armazenar em pote fechado.

Essa farinha de ora-pro-nóbis pode ser utilizada para enriquecer a farinha de trigo utilizada no preparo de pães e massas.

### GELEIA DE FRUTOS DE ORA-PRO-NÓBIS

Utilizar os frutos maduros. Após colher, lavá-los bem. Cortá-los ao meio e triturá-los no liquidificador, colocando um pouco de água para facilitar o processo. Coar para retirar as cascas e sementes.

Em uma panela alta, misturar esse suco obtido juntamente com metade da quantidade em açúcar. Exemplo: 500 gramas de açúcar para cada 1 litro de suco puro.

Sempre em fogo baixo, mexa até atingir o ponto.

Esse doce pode ser inclusive utilizado para revenda.



# TAIOBA

NOME CIENTÍFICO: *Xanthosoma taioba* E. G. Gonç

NOMES POPULARES: Taioba, taioba-verde, inhame-de-folha, macabo, mangará



Fonte: Autor

Deve ser cultivada preferencialmente na sombra, e as folhas devem ser colhidas jovens.

Boa fonte de carotenoides, a folha é muito utilizada em refogados, e os rizomas são as batatas da taioba, logo podem ter os mesmos usos que a batata comum, como purê e fritas.

As partes da taioba só devem ser utilizadas após passar por processo de cozimento, pois nessa planta há a presença de oxalato de cálcio, que é tóxico e pode fazer mal.

# TAIOBA

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### TAIOBA REFOGADA

Colher as folhas jovens e cortá-las para eliminar os talos e talinhos (nervuras).

Para eliminar as substâncias tóxicas, fazer o branqueamento ou escaldar.

Após branquear/escaldar, cortar as folhas bem fininhas, assim como se faz com couve.

Em uma panela, aquecer azeite, óleo ou manteiga. Colocar cebola e alho e refogá-las. E então colocar as folhas de taioba cortadas e refogar bem até murchar totalmente.

### PURÊ COM BATATAS DA TAIOPA

Selecione as batatas (rizomas) mais jovens, eliminando as partes velhas. Corte em rodela grossas e cozinhe até ficar macio. Escorrer sob água fria e descascar.

Amasse as batatas cozidas e descascadas. Essa massa formada também pode ser utilizada no preparo de pães e bolos.

Adicione creme de leite, manteiga, sal e outros temperos a gosto.

# PAPOULA/HIBISCO

NOME CIENTÍFICO: *Hibiscus rosa-sinensis*

NOMES POPULARES: Hibisco, mimo-de-vênus, pampolha, papoula



Fonte: Autor

Mais conhecido em Alagoas como papoula, essa espécie é amplamente cultivada no Brasil com fins ornamentais. Possui em torno de 5 mil cultivares, inclusive com folhas brancas e rosas.

Suas flores e folhas são comestíveis, cruas e após variados preparos culinários.

As folhas jovens da papoula podem ser utilizadas como substitutas do espinafre ou da couve. As flores podem ser usadas em geleias, saladas e corante de conservas.

# PAPOULA/HIBISCO

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### \* GELEIA DAS FLORES DE PAPOULA

Colher as flores e retirar as pétalas, verificando se não fica nenhum inseto e lavar bem com água.

Em uma panela funda, colocar em torno de 500ml de água para cada 400g de flor de papoula. Deixar as flores cozinharem por um tempo, e quando todas desmancharem, adicionar 3 colheres de sopa de açúcar. Misturar bem, sempre em fogo baixo. Caso queira, adicionar um pouco de pó de canela para dar um sabor diferente.

Importante mexer sempre e observar a consistência da geleia. Quando estiver no ponto de calda, já estará pronta.

\* Receita da Aluna Geane Maria da Silva, do 4º ano do curso de Agroecologia no campus Maragogi/IFAL

### CORANTE COM AS FLORES DE PAPOULA

Colher uma boa quantidade de flores frescas, preferencialmente vermelhas. Retirar os cálices verdes e lavar suavemente.

Coloque as flores frescas e lavadas em um recipiente com tampa e adicione a bebida que deseja dar cor. Pode ser vinho branco, cachaça, vodca, licor, etc.

Após 12 horas a bebida já estará bem avermelhada.

# JOÃO-GOMES / MAJOR-GOMES

NOME CIENTÍFICO: *Talinum paniculatum*

NOMES POPULARES: João-gomes, major-gomes, maria-gorda, maria-gomes, bredo, língua-de-vaca, beldroega-grande



Fonte: EMBRAPA

Espécie que cresce espontaneamente em pomares, hortas, terrenos baldios e beira de estrada de todo o país, e por esse motivo é considerada “erva daninha”.

Planta rústica, que tolera bem períodos de seca. É uma hortaliça promissora, por possuir teores consideráveis de alguns minerais, como ferro e magnésio, além de um bom teor de proteína.

As folhas podem ser utilizadas em ensopados, na massa de pães, em bolos, salgados, cremes, etc. As sementes podem ser usadas em saladas ou para empanar.

# JOÃO-GOMES/MAJOR-GOMES

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### PATÊ VERDE DE JOÃO-GOMES

Colete as folhas e lave-as. Em seguida, coloque-as rapidamente em água fervente (branqueamento).

Refogue em torno de 400g de ricota fresca esfarelada com 2 colheres de sopa de azeite, óleo ou manteiga, 1 colher de chá de sal, e demais temperos a gosto (alho, orégano, pimenta, etc.). Adicione em torno de 350g das folhas de João-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.

### REFOGADO DE JOÃO-GOMES

Colha as folhas mais jovens. Lave-as e pique bem fino.

Refogue no azeite, óleo ou manteiga, o alho com sal e demais temperos a gosto.

Após, acrescente as folhas e deixe murchar rapidamente em fogo baixo.

Sirva quente, puro ou como acompanhamento de carnes.

# MORINGA

NOME CIENTÍFICO: *Moringa oleifera*

NOMES POPULARES: Moringa, quiabo-de-quina, acácia-branca



Fonte: Autor

De divulgação mais recente no Brasil, é cultivada em quintais, principalmente na região Nordeste, inclusive com uso medicinal. É ingrediente de grande importância na culinária indiana.

As folhas possuem alto teor de carotenoides e vitamina A. Os frutos verdes são boas fontes de cálcio e vitamina C.

As folhas são similares a rúcula e agrião, tendo a mesma versatilidade destas. Os frutos tenros bem jovens de algumas variedades podem ser raspados e cozidos como vagem de feijão. As raízes engrossadas podem ser colhidas, descascadas, raladas e utilizadas como condimento, similar a raiz-forte, por isso deve ser usado com cuidado.

# MORINGA

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### REFOGADO DE FOLHA DE MORINGA

Colher as folhas de moringa e retirar todos os talos, deixando apenas a parte mole da folha. Lavar e escorrer.

Caso queira, pode incluir outras hortaliças de preferência, como couve e acelga.

Refogar cebola e alho em azeite, óleo ou manteiga. Em seguida refogue folhas de moringa e demais verduras. Quando as folhas estiverem bem refogadas, estará pronto.

### CANJIQUINHA COM MORINGA

Colher as folhas de moringa e retirar todos os talos, deixando apenas a parte mole da folha. Lavar e escorrer.

Cozinhe a canjiquinha de milho (amarelo ou branco): ferver água com sal, alho e outros temperos a gosto. Adicione a canjiquinha em fogo baixo e mexa até engrossar.

Adicione uma boa quantidade das folhas de moringa, mexa e deixe terminar de cozinhar. Para finalizar, adicione um pouco de queijo ou manteiga. Sirva quente.



# VINAGREIRA

NOME CIENTÍFICO: *Hibiscus sabdariffa*

NOMES POPULARES: hibisco, vinagreira, groselha, caruru-azedo, quiabo-azedo



Cálices florais

Fonte: Google Imagens



Fonte: Autor

É mundialmente cultivada, tanto para uso ornamental como para produção de frutos, cujos cálices florais imaturos são utilizados em chás, sucos, geleias e refrescos. É rica em antocianinas.

As folhas jovens e sementes também podem ser consumidas com o devido preparo culinário.

Os cálices florais têm grande potencial para a produção de sorvetes e picolés.

# VINAGREIRA

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### VINAGREIRA REFOGADA COM CARNE/PEIXE

Colha floras preferencialmente jovens, e retire os talos.

Cozinha a carne ou o peixe de sua preferência, com os temperos de preferência.

Ao final do cozimento, adicione as folhas de vinagreiras e misture.

Tire do fogo e deixe terminar de cozinhar apenas com o calor da panela tampada.

### GELEIA DE VINAGREIRA

Para a receita, a proporção de ingredientes é: 1 de cálice de vinagreira, 1 de açúcar e 2 de água. Exemplo: 500 gramas de cálice, 500 gramas de açúcar e 1 litro de água.

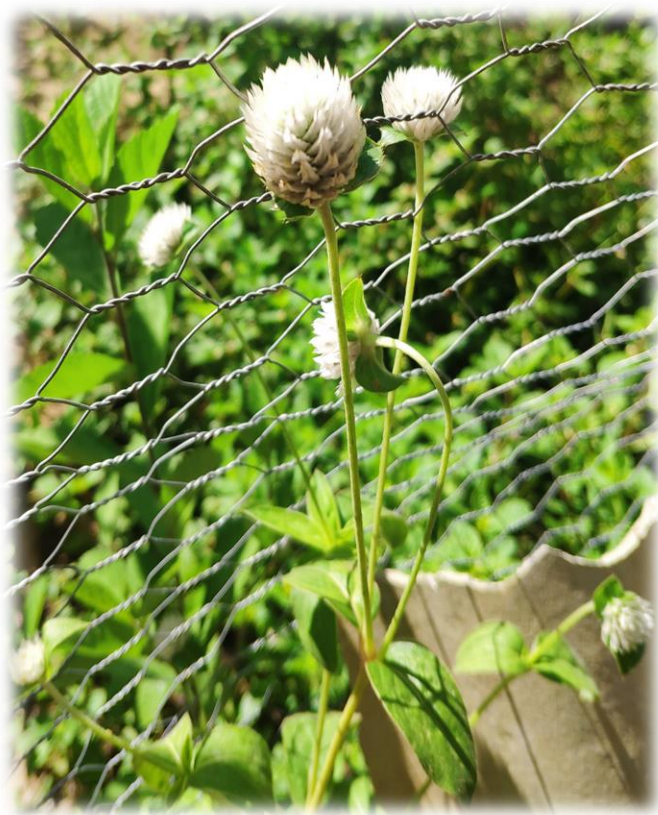
Colher e higienizar os cálices florais. Em uma panela funda, acrescentar a água e o açúcar. Após estarem bem misturados, acrescentar os cálices florais de vinagreira e ficar mexendo.

Estará pronto quando atingir o ponto de geleia.

# PERPÉTUA/TRIPA-DE-SAPO

NOME CIENTÍFICO: *Alternanthera philoxeroides*

NOMES POPULARES: bredo-d'água, perna-de-saracura, erva-de-jacaré



Fonte: Autor

É considerada planta daninha em áreas pantanosas e lagoas, sendo seu cultivo proibido no sul dos Estados Unidos, por ser muito problemática. É rica em proteína vegetal e vários minerais.

As folhas e ramos jovens podem ser consumidos como verdura ou transformados em bolos, pães e outras receitas.

# PERPÉTUA/TRIPA-DE-SAPO

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### REFOGADO DE PERPÉTUA

Colher folhas e brotos. Lavar e picar bem fininho.

Doure na manteiga alho, cebola, orégano, cebolinha, sal e demais temperos a gosto. Adicione as folhas e brotos picados.

Mexer bem, tampar e deixar cozinhar por alguns minutos até murchar.

Servir quente.

### GRATINADO DE PERPÉTUA

Selecionar ramos bem frescos e vigorosos. Lavar e cortar em pedaços grandes.

Refogue-os com molho branco tradicional e seus temperos de preferência.

Após, despeje o refogado em um refratário e cubra com pedaços de queijo ou requeijão.

Levar ao forno para gratinar. Servir quente.

# RABO-DE-GALO

NOME CIENTÍFICO: *Celosia argentea*

NOMES POPULARES: celósia, espinafre-africano, suspiro, crista-de-galo-plumosa



Fonte: Autor

É amplamente cultivada para ornamentação em jardins residenciais. As plantas são altamente produtivas, com colheita e processamentos muito fáceis.

As folhas jovens, ramos terminais e talos de plantas podem ser consumidos como verdura, após branqueamento.

As sementes precisam de mais estudos para indicar o melhor fim culinário, porém já há relatos de óleo comestível extraído das sementes prensadas.

# RABO-DE-GALO

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### GALINHADA COM RABO-DE-GALO

Selecione as folhas jovens, lave-as e faça um rápido branqueamento em água quente.

Pegue os pedaços de galinha de sua preferência, pique caso sejam muito grandes, e tempere-os com sal, pimenta, alho, cebola e demais condimentos a gosto.

Refogue a galinha até dourar bem. Adicione água fervente e uma boa quantidade das folhas branqueadas. Mexer e deixar reduzir um pouco.

Finalizar o cozimento com a panela tampada.

### ARROZ COM RABO-DE-GALO

Selecione as folhas jovens, lave-as e faça um rápido branqueamento em água quente.

Prepare o arroz como você já faz normalmente. Pegue esse arroz e refogue com óleo, alho, sal e outros condimentos de sua preferência. Deixe cozinhar em fogo baixo com a panela semitampada.

Quando estiver começando a secar, adicione as folhas branqueadas e mexa tudo até incorporar.

# CORAÇÃO DA BANANEIRA

NOME CIENTÍFICO: *Musa X paradisiaca*

NOMES POPULARES: mangará da bananeira, flor da bananeira, umbigo da bananeira



Fonte: Autor

A banana é um fruto bastante popular e amplamente cultivado em regiões tropicais, incluindo o Brasil.

No entanto, há valor alimentício em outras partes da bananeira, como o mangará (coração), o palmito (parte interna do pseudocaule), flores e cascas.

A própria banana verde vêm sendo utilizada em um uso não convencional, para produção de biomassa verde.

# CORAÇÃO DA BANANEIRA

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### REFOGADO DE CORAÇÃO DA BANANEIRA

Lavar bem o coração da bananeira e retirar as folhas de cobertura (mais duras e avermelhadas) e as flores. Abrir no meio e retirar o eixo central. Em seguida, picar bem fino.

Em uma panela grande, ferva o coração de banana picado com água abundante e bicarbonato de sódio (1 colher de chá para cada coração da bananeira grande) por 5 minutos. Escorra e repita. Esse processo serve para tirar o gosto forte de amargo presente. Reserve.

Dourar, no azeite ou manteiga, alho, cebola, pimenta, sal e demais temperos a gosto. Acrescentar o coração da bananeira após o processo acima e refogar bem.

Sirva quente, puro ou com carnes.

### ESCONDIDINHO DE CORAÇÃO DA BANANEIRA

Repetir o processo de limpeza e fervura do coração da bananeira (para retirar o amargor) conforme receita anterior. As medidas dessa receita são para fazer com um coração da bananeira grande.

Ponha para cozinhar por cerca de 20 minutos (ou até ficar macio) 400g de macaxeira descascadas na panela de pressão com sal a gosto. Amasse a macaxeira cozida com um pouco da água do cozimento até virar um purê cremoso. Acerte o sal e temperar com pimenta e temperos a gosto. Reserve.

Para o recheio, em uma frigideira refogue cebola e alho com sal e temperos a gosto. Após, adicione 1 berinjela grande em cubos e continuar refogando até dourar. Adicione o coração da bananeira, e refogue por mais uns 3 ou 4 minutos. Desligue o fogo e adicione couve picada (5 folhas pequenas) e misture bem. Acerte o sal e pimenta.

Em uma travessa grande, unte com manteiga ou azeite e distribua o recheio. Cubra com o purê de mandioca e finalize com queijo. Assar em forno pré-aquecido, a 200°C por 25 a 30 minutos, dependendo do seu forno.



# FOLHAS DE BATATA-DOCE

NOME CIENTÍFICO: *Ipomoea batatas*

NOMES POPULARES: batata-doce, batata-da-terra, batata-da-ilha



Fonte: Google Imagens

A batata-doce é amplamente cultivada em todo o mundo pelas raízes tuberosas, sendo muito comum na agricultura familiar brasileira.

As folhas normalmente são desperdiçadas, no entanto possuem valor. As folhas mais jovens são substitutos perfeitos do espinafre e os cabinhos (pecíolos) podem ser fatiados e refogados igual a vagem de feijão.

Além do uso culinário, as folhas tem propriedades medicinais antirreumáticas e anti-inflamatórias.

# FOLHAS DE BATATA-DOCE

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### REFOGADO DE FOLHAS DE BATATA-DOCE

Pegue folhas de batata-doce com os talos e lave-as bem.

Aqueça em um frigideira óleo, azeite ou manteiga, alho, cebola e demais temperos a gosto. Quando o alho começar a dourar, junte as folhas com os talos. Refogar bem até as folhas murcharem.

É um excelente acompanhamento para as refeições no dia-a-dia, e após pronto pode ser conservado em geladeira mantendo suas propriedades benéficas por alguns dias.

### OMELETE COM FOLHAS DE BATATA-DOCE

Pegue folhas de batata-doce, retire os talos e lave-as bem. Em seguida, pique-as bem finas.

Em uma frigideira, refogar cebola e alho bem picados na manteiga ou azeite. Após dourar, acrescentar as folhas lavadas e picadas, e deixar murchar levemente. Acrescentar sal e temperos a gosto.

Acrescentar ovos, mexer bem e esperar cozinhar. Para finalizar pode-se acrescentar queijo. Servir quente.

# BREDO-DE-PORCO

NOME CIENTÍFICO: *Boerhavia diffusa* L.

NOMES POPULARES: bredo-de-porco, erva-tostão, pega-pinto, amarra-pinto, tangará, solidônia, celidônia.



Fonte: Autor

É um tipo de espinafre selvagem, e ocorre em quase todas as regiões do país. Suas folhas são consideradas comestíveis, mas precisam ser escaldadas, por conter pequena presença de oxalato de cálcio.

As folhas tem potencial antioxidante e ação antimicrobiana, e provavelmente são boa fonte de carotenoides.

Combina com carnes gordas, como galinha caipira.

# BREDO-DE-PORCO

## SUGESTÕES DE USO CULINÁRIO

### MOLHO VERDE DE BREDO-DE-PORCO

Colher ramos de plantas jovens (preferencialmente antes do florescimento). Selecione as folhas mais viçosas e lave-as em uma bacia com água. Ferver durante uns 10 minutos após borbulhar. Troque a água e escale novamente. Escorrer e reservar.

Refogar as folhas (após escaldadas) na manteiga ou azeite com sal, cebola e alho e demais temperos a gosto. Acrescentar leite de coco ou creme de leite e bater no liquidificador até obter a consistência de molho cremoso.

Cozinhar o macarrão de sua preferência, escorrer e acrescentar o molho verde. Fica levemente picante.

### SOPA DE BREDO-DE-PORCO

Realizar a limpeza e escaldar as folhas conforme descrito na receita anterior.

Refogar peixe ou carne de sua preferência com sal e temperos a gosto. Acrescentar o bredo-de-porco refogado (como na receita anterior), ervas e outros legumes de sua preferência.

Acrescente a quantidade necessária de água fervente, deixando cozinhar e reduzir um pouco. Acertar o sal e temperos. Servir quente.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Folha de Batata Doce Emagrece? Para Que Serve, Benefícios, Chá e Dicas. Disponível em <https://www.mundoboaforma.com.br/folha-de-batata-doce-emagrece-para-que-serve-beneficios-cha-e-dicas/>. Acesso em 20/06/2019.

HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: Major-gomes (*Talinum paniculatum*), 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071175/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-major-gomes>. Acesso em 20/06/2019.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Instituto Plantarum de Estudos da Flora. 2014. 768 p.

Moringa Oleífera: O que é, benefícios, como usar. Disponível em: <https://saudavelfoco.com/moringa-planta/>. Acesso em 20/06/19.

Receita com Coração de Bananeira: Escondidinho Vegano. Disponível em: <http://souvegetariano.com/materias/mural-materias/receita-com-coracao-de-bananeira-escondidinho-vegano/>. Acesso em 20/06/19.

Vinagreira (*Hibiscus Sabdariffa*). Disponível em: <https://flores.culturamix.com/flores/naturais/vinagreira-hibiscus-sabdariffa-2>. Acesso em 20/06/2019.

