

## **A INSERÇÃO DE FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS NA PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**Ihana Paula Barreto de Oliveira**

São Lucas Educacional

[yana.pvh@hotmail.com](mailto:yana.pvh@hotmail.com)

**Paulo Ricardo Fabricio do Nascimento**

São Lucas Educacional

[pauloricardofabricio@live.com](mailto:pauloricardofabricio@live.com)

**Sandra Maciel Faria**

São Lucas Educacional

[sandramaciel@saolucas.edu.br](mailto:sandramaciel@saolucas.edu.br)

**RESUMO:** Modificar preparações de bolo, torta e suco tradicional do cardápio do hospital Santa Marcelina (HSM), inserindo folhas frescas de Ora-Pro-Nóbis, visando opções nutritivas e saudáveis. A Ora-pro-nóbis (OPN) é considerada uma planta alimentícia não convencionais (PANC). Suas folhas são suculentas e podem ser utilizadas frescas em preparações como saladas, refogados, recheio de tortas, ou desidratadas em massas como o pão e macarrão. Utilizou-se folhas frescas de OPN para modificar preparações tradicionais de bolo doce, torta salgada e suco produzidos no serviço de alimentação; utilizou-se equipamentos e utensílios da unidade. O bolo com folhas de OPN, apresentou-se coloração verde escura uniforme, a torta ficou mesclada devido os fragmentos das folhas, porém ambos apresentaram consistência macia, sabor e odor levemente típico da planta; evidenciou-se pequenos pedaços das folhas no recheio. O suco ficou com a coloração verde escura, sabor e odor agradável, parecido ao suco convencional de maracujá com couve. A quantidade de proteína por preparação foi de 3,0g em 60 g de bolo e 9,05g em 100g de torta de frango e 1,0g em 200 mL de suco, cálculos proporcionais ao resultado da análise química de proteínas de folhas de OPN/HSM, realizadas pelo SENAI Laboratório físico-químico de alimentos, Dourados-MS (2018), na qual se encontrou em 100g de folhas frescas, 4,87 g de proteínas. As preparações tradicionais de bolo, torta e suco do cardápio-HSM, possuem os respectivos valores de proteínas: 2,89g; 9,01g; 0,4g, comparando-se 24 com as preparações produzidas com folhas de OPN, observou-se o aumento de 0,11g (3,7%) no bolo, 0,4 g (0,42%) na torta e 0,6 g (162%) no suco nas quantidades de proteínas. O acréscimo de OPN aumentou expressivamente o valor protéico do suco, agregou vitaminas e minerais a todas as preparações. As preparações culinárias com adição de OPN foram favoráveis no que se refere às características organolépticas, além do valor nutritivo agregado ao produto original. Recomenda-se a ampliação do plantio e consumo dessa hortaliça classificada como PANC para populações urbanas e rurais, preservando seus benefícios nutricionais.

**Palavras-chave:** Folhas de ora-pro-nóbis. Preparações culinárias. Alimentação saudável.

---

