

Receitas Simples e Nutritivas com PANCs

Incluir PANCs na cozinha do dia a dia pode ser muito mais fácil (e delicioso) do que parece. Não é preciso ser chef nem ter horas disponíveis — basta abrir espaço para o novo no seu prato e na sua rotina. A seguir, você vai encontrar três receitas práticas, acessíveis e cheias de sabor, perfeitas para experimentar as PANCs com leveza e criatividade.

Omelete com Ora-Pro-Nóbis

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de folhas frescas de ora-pro-nóbis (lavadas e picadas)
- 1/4 de cebola picadinha
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para untar

Modo de preparo:

1. Bata os ovos com sal, pimenta e cebola.
2. Misture as folhas de ora-pro-nóbis.
3. Despeje em uma frigideira untada e quente.
4. Cozinhe em fogo baixo, virando com cuidado quando dourar.

✨ **Dica:** Essa omelete é rica em ferro e proteínas vegetais, perfeita para um café da manhã ou jantar leve!

Salada de Beldroega com Manga

Ingredientes:

- 1 xícara de beldroega (folhas e talos macios)
- 1/2 manga madura cortada em cubinhos

- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- Suco de 1/2 limão
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em um bowl.
2. Finalize com o suco de limão e azeite.
3. Sirva imediatamente.

 **Dica:** Refrescante, crocante e com um toque adocicado: essa salada é a cara do verão e excelente para digestão.

 **Refogado de Taioba com Alho Crocante**

Ingredientes:

- 1 maço de folhas de taioba (verdadeira!), lavadas e picadas
- 3 dentes de alho fatiados
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo e frite o alho até ficar dourado e crocante. Reserve.
2. Na mesma panela, refogue a taioba por 2 a 3 minutos, mexendo sempre.
3. Finalize com sal e o alho crocante por cima.

 **Dica:** Essa receita acompanha bem arroz e feijão, e traz a potência das folhas verdes escuras para sua mesa.

Dica Extra: Como Integrar PANCs à Rotina Alimentar

1. **Substitua espinafre por taioba ou beldroega em tortas e refogados.**
 2. **Faça sucos verdes com ora-pro-nóbis e frutas.**
 3. **Use folhas de PANCs como base para wraps ou lanches naturais.**
 4. **Congele porções refogadas para facilitar o uso durante a semana.**
-

Como Incluir PANCs na Rotina Sem Complicação

Se a sua vida é corrida (e a de quem não é?), saiba que as PANCs podem ser aliadas perfeitas para uma alimentação saudável, prática, rápida e gostosa.

Para quem tem pouco tempo:

1. Deixe lavadas e armazenadas na geladeira algumas folhas como ora-pro-nóbis ou taioba para usar em omeletes, refogados ou sucos.
2. Cozinhe em lotes: refogue porções grandes e congele em potes individuais.
3. Use em pratos que você já faz: troque alface por beldroega na salada, ou acrescente picão preto à farofa.

Ideias rápidas com PANCs:

- **Marmitas:**

- Arroz integral com refogado de taioba e lentilhas.
- Purê de abóbora com ora-pro-nóbis salteada e tofu grelhado.

- **Cafés da manhã:**

- Omelete com PANCs e queijo branco.
- Tapioca recheada com folhas e requeijão vegetal.

- **Sucos e smoothies:**

- Suco verde com folha de ora-pro-nóbis, maçã, limão e gengibre.
- Smoothie de banana com beldroega e hortelã.