

CENTRO PAULA SOUZA
Etec Prof. Carmelino Corrêa Junior
Técnico em Biotecnologia integrado ao Ensino Médio

Karoline Alves de Carvalho
Pyetra Victoria Ovidio Miguel

**OS BENEFÍCIOS DA ORA PRO NÓBIS PARA A MEDICINA
POPULAR NO BRASIL.**

Franca-SP

2021

Karoline alves de Carvalho
Pyetra Victoria Ovidio Miguel

**OS BENEFÍCIOS DA ORA PRO NÓBIS PARA A MEDICINA
POPULAR NO BRASIL.**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao Curso Técnico em Biotecnologia da Etec Prof. Carmelino Côrrea Junior como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Biotecnologia.

Orientadora: Prof.^a Joana D´arc Felix Souza

Franca-SP

2021

Karoline Alves de Carvalho
Pyetra Victoria Ovidio Miguel

**OS BENEFÍCIOS DA ORA PRO NÓBIS PARA A MEDICINA
POPULAR NO BRASIL.**

Orientador(a): _____

Nome: Profa. Dra. Joana D'Arc Felix Sousa

Instituição: ETEC Prof. Carmelino Corrêa Júnior

Examinador(a) 1: _____

Nome:

Instituição ETEC Prof. Carmelino Corrêa Júnior

Examinador(a) 2: _____

Nome:

Instituição: ETEC Prof. Carmelino Corrêa Júnior

Franca, ____ / ____ / ____

DEDICAMOS as pessoas que estiveram ao nosso lado durante toda a trajetória.

AGRADECIMENTOS:

Gratidão primeiramente a Deus por nos dar energia, motivação, dedicação e tranquilidade para enfrentar os momentos difíceis e realizarmos a conclusão do trabalho de curso.

Gratidão aos Pais e familiares que estiveram conosco durante nosso período estudantil e nos incentivaram durante toda trajetória.

À prof.^a Joana Darc Felix de Souza que nos instruiu para melhor desempenho do trabalho.

“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia”
Robert Collier.

RESUMO:

O Brasil é um país rico pela sua flora diversificada, que durante anos tem feito pessoas explorar desse bem tão importante. Dentre suas vastas opções para plantio temos a *Pereskia aculeata*, mais conhecida como ora Pró Nóbis. O objetivo desse trabalho é identificar meio de cultivo, história, inclusão da planta na medicina popular e benefícios. A pesquisa realizada traz dados importantes, como sua composição química em 100g de folha contendo proteínas, lipídios, vitaminas B1, B2 e C, carboidratos, retinol, ferro entre outros benefícios encontrados em sua composição, e formas de incluir à planta em uma alimentação mais saudável, prevenindo possíveis doenças e sendo aliada no tratamento contra anemia. Além de formas sustentáveis para cultivar a planta em casa com pouco custo e podendo substituir medicamentos com valores inacessíveis para muitas famílias Brasileiras. Existem dados importantes como a viabilidade econômica do plantio da ora pro nóbis para a agricultura familiar, incluindo seus meios, vivências e propriedades.

Palavras-chave: Ora Pro Nóbis; Medicina Popular; Benefícios; Alimentação saudável; *Pereskia aculeata*.

ABSTRACT:

Brazil is a rich country due to its diversified flora, which for years has made people explore this very important asset. Among its vast options for planting we have *Pereskia aculeata*, better known as ora Pró Nóbis. The objective of this work is to identify the cultivation medium, history, inclusion of the plant in popular medicine and benefits. The research carried out brings important data, such as its chemical composition in 100g of leaf containing proteins, lipids, vitamins B1, B2 and C, carbohydrates, retinol, iron, among other benefits found in its composition, and ways to include the plant in a more healthy diet. healthy, preventing possible diseases and being an ally in the treatment of anemia. In addition to sustainable ways to grow the plant at home with little cost and can replace medicines with inaccessible values for many Brazilian families. There are very important estimates, such as cost and the economic feasibility of planting ora pro nobis for family farming, including their means, experiences and properties.

Keywords: Ora Pro Nóbis; Folk Medicine; Benefits; Healthy eating; *Pereskia aculeata*.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	01
2	OBJETIVOS	02
3	DESENVOLVIMENTO	03
3.1	MATERIAIS E METODOS.....	04
3.1.1	BENEFÍCIOS DO SUCO.....	05
3.1.2	UTILIZAÇÃO DA PLANTA NO TRATAMENTO DA ANEMIA.....	06
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	07
4.1	BENEFÍCIOS A SAUDE	08
4.1.2	PROTEÍNAS.....	09
4.1.3	AGRICULTURA FAMILIAR.....	10
4.1.4	PRÁTICO PLANTIO DA PLANTA.....	11
4.1.5	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL.....	12
5	CONCLUSÃO	13
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14
7	ANEXOS	15

INTRODUÇÃO

O nome popular ora-pro-nóbis surgiu em Minas Gerais pelo fato de que antigamente as pessoas colhiam suas folhas no quintal de um padre e enquanto as folhas eram colhidas o padre rezava a missa repetindo por várias vezes em latim: ora-pro-nóbis, que em português significa ora por nós (SCHEINVAR apud QUEIROZ, 2012).

A *Pereskia aculeata*, provavelmente, tem origem no noroeste da América do Sul, houve uma importante migração para o Brasil, Paraguai, Bolívia, Uruguai, Argentina e também é encontrada nas Ilhas do Caribe (BUTTERWORTH; WALLACE, 2005).

É um dos gêneros da família A ora Pro Nóbis (*Pereskia aculeata*) além de ser uma planta alimentícia não convencional (PANCs), tem recebido muita atenção por exercer um papel fundamental na medicina popular no Brasil. Como cita a (Editora Científica), é um alimento de cura.

O uso de PANCs como plantas alimentícias pode ser visto como sobrevivência para comunidades rurais, pois apresentam baixo valor econômico, além de fortalecer a identidade, a cultura e o cultivo agrícola em vários lugares do mundo. Tem sido mais explorada por apresentarem um alto teor de minerais e vitaminas. (VOGGESESSER et al., 2013; BARREIRA, et al., 2015).

Existem vários estudos que apontam alto valor nutricional na *Pereskia aculeata* (ora-pro-nóbis), cujo sua folha apresenta 25% de proteína de alta digestibilidade, por isso é conhecida como “carne de pobre” e “vegetal salva-vidas”. Além de possuir aminoácidos essenciais. Com foco, a lisina que tem teor superior ao da alface, espinafre, couve e é altamente rico em ferro. Assim, as folhas de ora-pro-nóbis são muito utilizadas na medicina popular, como emoliente no tratamento de câncer, em processos inflamatórios, na cicatrização da pele após casos de queimadura e em tratamento de anemia. (SANTOS et al., 2012).

O seu prático plantio é um de seus benefícios, ela possui uma grande quantidade de produção de folhas e é resistente a pragas, diferente das demais hortaliças (SANTOS et al., 2011), podendo assim substituir alimentos convencionais, e com isso beneficiar o consumidor deixando-o longe de fertilizantes e insumos, sendo um alimento presente na alimentação alternativa.

O uso de plantas como medicamento natural existe a muito tempo, as mulheres plantavam e faziam extração das plantas utilizando seus benefícios para tratar de queimaduras, chás para melhorar resfriados dentre outras formas de curadoria. (SIMÕES, SCHENKEL, SIMON, 2001) Muito diferente da realidade em que vivemos, onde o conhecimento tradicional tem sido cada vez menos útil, dando prioridade a remédios produzidos por grandes industrias com valores muito acima e nos esquecendo que podemos fazer a substituição por simples plantas medicinais que cultivadas em casa, e com pouco custo tem o poder de fortalecer nosso sistema imunológico, prevenindo futuras doenças. (ALCOFORADO et al., 2010).

O alto potencial de matar a fome! Essa é uma característica extremamente importante da ora pro nobis, pois além de seu plantio ser fácil, seu baixo custo entra em consideração. É necessário analisar toda a rede de produção, desde questões de saúde e economia para compreender a importância do consumo humano de alimentos. Vale lembrar também que o interesse da população em consumir alimentos orgânicos vem crescendo em todo o Brasil em feiras e lojas especializadas, isto demonstra que a consciência do consumidor vem aumentando e esta tendência aparece também em outros países do mundo.

Partindo deste conhecimento, é possível observar a importância do papel do profissional de Nutrição nos dias de hoje, dado que os profissionais da área da Saúde Pública estão mais conscientes da importância de controlar o consumo de agrotóxicos e transgênicos através de discussões das Políticas de Segurança Alimentar e Nutricionais e da Política Nacional de Alimentação Escolar, que atuam promovendo alimentos orgânicos e ecológicos de origem familiar e estratégias para garantir respeito, proteção, promoção de Direito Humano de Alimentação Adequada e consequentemente a Promoção à Saúde (AZEVEDO; ELAINE. 2012).

Por tanto, indaga-se; quais as vantagens da *Pereskia aculeata* (Ora pro nobis) para a Medicina Popular atualmente?

Partindo da Hipótese de que a Ora Pro Nobis é uma planta de cura, nosso sistema imunológico e ela são aliados inseparáveis quando falamos em tratar da anemia, por ser uma planta antiinflamatória e antioxidante, sendo cada vez mais incluída na alimentação não só do anêmico, mas na do Brasileiro, em bolos, sucos, farinha, e outras diversas receitas.

Ora-pro-nóbis x carne vermelha

A carne vermelha tem aproximadamente 20% de proteína, mas sabemos que as folhas da ora-pro-nóbis mostram uma concentração média de 25% de proteína. E além disso, também sabemos que o teor de proteína da ora-pro-nóbis é muito superior ao de fontes vegetais comuns, como o milho, feijão, espinafre, repolho e alface.

Por esse motivo, é um elemento importante que pode ser oferecido para crianças e pacientes com depressão. É superior a outros alimentos comumente considerados ricos em fontes de ferro, como fígado e beterraba. Portanto, é muito útil também no combate à desnutrição infantil. A mãe pode usá-la durante a gravidez e dar aos filhos para combater a anemia. Os nutricionistas recomendam comer cerca de 20 a 35g de fibra de ora-pro-nóbis por dia, tanto para mulheres quanto para homens. As suas fibras aumentam as bactérias (aquelas boas que melhoram a flora intestinal), que capturam a gordura dos alimentos e diminuem o LDL (colesterol ruim). Assim, sabemos da importância para a prevenção de muitas doenças gastrointestinais.

Efeitos colaterais ou contraindicações

Não foram encontrados efeitos colaterais no uso desta planta, não havendo, portanto, contraindicações de uso. Contudo, consuma a planta com moderação. Em resumo, a ora-pro-nóbis é uma planta com grande quantidade de proteínas e ácido fólico, que deveria ser cada vez mais implementada no nosso cardápio local.

OBJETIVOS

Objetivo geral:

Realizar uma revisão bibliográfica sobre a (*Pereskia aculeata*) ora-pro-nóbis considerando: a anatomia da planta; o cultivo; o uso na medicina popular no Brasil e na alimentação alternativa, demonstrando todo seu potencial e tratamentos com o uso da planta.

Objetivos específicos:

Analisar propriedades benéficas para a saúde das pessoas; identificar meios alternativos para o tratamento da Anemia com a planta; apontar as proteínas e vitaminas que compõem a composição da planta; reunir diversas plantas e frutas para melhor eficácia à saúde.

DESENVOLVIMENTO

MATERIAIS E MÉTODOS

A) Materiais:

Material Utilizado:

- 4 maçãs
- 200 ml de água
- 6 folhas de azedinha
- 8 folhas de ora-pro-nóbis
- 1 colher de sobremesa de gengibre fresco picado

Equipamentos utilizados:

- Liquidificador
- 1 Copo

B) Métodos:

Modo de Preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até virar um suco bem grosso.
- Coe em uma peneira bem fina
- Beber em seguida, de preferência em jejum, e diariamente.

A planta é muito conhecida por sua abundancia e pratico plantio, com isso aumenta a possibilidade de consumo e fácil acesso de famílias vulneráveis. O suco da Ora pro nobis é rico em proteínas, vitaminas, e tem ação anti-inflamatória. Por obter diversos benefícios pode ser consumida em outras receitas, como omelete, farinhas e até mesmo com arroz. Mas quando falamos do suco, falamos também dessas propriedades presentes...

- É cicatrizante;
- O efeito anti-inflamatório auxilia no tratamento de doenças inflamatórias;
- Ajuda na prisão de ventre;
- A planta é forte aliada no tratamento contra a anemia;
- Melhora o sistema imunológico e a visão;
- Facilita no Emagrecimento.

Além de possuir tantos benefícios a planta ajuda no emagrecimento, graças a alta quantidade de fibras que estão presentes em sua composição, trazendo uma sensação de saciedade ao ingerir o suco verde junto à outras frutas que podem ser adicionadas e trazer mais vitaminas e proteínas a composição.

Auxilia na secagem da barriga, diminuindo o inchaço causado pela má alimentação e pela prisão de ventre, mas não basta apenas ingerir o suco e continuar com uma alimentação desregulada. Por possuir uma grande quantidade de vitaminas e proteínas, o suco ajuda até mesmo a eliminar danos causados nas células do corpo fazendo com que o crescimento das unhas seja espontâneo e elas cresçam mais resistentes e fortes, além de beneficiar na saúde da visão.

O suco fará a parte dele, e muito bem, mas quando nos alimentamos corretamente e praticamos exercícios diariamente, ao ingerir o suco e outras receitas incluindo a planta, os resultados surgem de forma gradual e eficaz.

Existem diversos tipos de anemia, um deles é a anemia ferropriva, que ocorre quando há deficiência de ferro no organismo.

Uma forma de prevenir a anemia ferropriva é ingerir, regularmente, alimentos ricos em ferro. A ora-pro-nóbis é um deles. Se você estiver em tratamento para anemia ferropriva, ingerir alimentos ricos em ferro pode ser uma forma adjuvante de curar a doença.

A ora-pro-nóbis possui uma grande quantidade de ferro em sua composição, sendo uma maior fonte deste mineral quando comparada a outros alimentos considerados fontes de ferro, como por exemplo, a beterraba, a couve ou o espinafre. No entanto, para a prevenção da anemia, o ferro deve ser absorvido junto com a vitamina C, outro componente presente em grande quantidade neste vegetal. Sendo assim, as folhas de ora-pro-nóbis podem ser consideradas um bom aliado para prevenir a anemia.

Para a prevenção dessa e outras doenças, as folhas são as partes mais consumidas dessa planta. Elas são consideradas de “paladar neutro”, por não apresentarem sabor muito característico. Por esse motivo, e também por sua textura agradável, são muito versáteis e podem ser consumidas de várias formas:

- Podem ser consumidas cruas em chás, saladas e sucos, por exemplo;
- Podem ser refogadas e cozidas em diferentes receitas de sopas, tortas, salgados, omeletes e também acrescentadas ao arroz;
- Desidratadas e trituradas podem enriquecer a farinha usada no preparo de massas e pães.

Ela se destaca por ser fonte de fibras, que garantem saciedade e são fundamentais para o bom funcionamento do sistema digestivo. As fibras também ajudam a controlar os níveis de colesterol e de glicose no sangue (sendo indispensáveis para a dieta de diabéticos) e contribuem para a saúde do sistema circulatório. Por isso, a nossa sugestão é sempre consumir alimentos ricos nesse nutriente.

Vale lembrar também que essa planta é necessária para manter o sistema imunológico fortalecido, evitando a presença de doenças oportunistas. Também é aliada dos cuidados estéticos da pele, evitando o envelhecimento precoce. Essa função é turbinada com a presença da vitamina A, presente na planta. A vitamina A auxilia também na proteção da saúde dos olhos.

ORA-PRO-NÓBIS



Ajuda a melhorar a visão

O retinol é fundamental para a saúde dos olhos, sendo indicado para quem sofre de problemas como dificuldade de enxergar com pouca iluminação e até mesmo alterações oculares que podem resultar em cegueira.

uma ótima opção para veganos

25%
de proteína



Rica fonte de
aminoácidos
como lisina e
o triptofano

<https://blog.zonacerealista.com.br/wp-content/uploads/2018/05/ora-pro-nobis-4-e1550693216234.jpg>

ORA-PRO-NÓBIS

4x 

MAIS POTÁSSIO
QUE A BANANA

8x

MAIS CÁLCIO
QUE O LEITE



100x

FIBRAS ALIMENTARES
E MINERAIS QUE A
MORINGA OLEÍFERA



100%

MAIS PROTEÍNAS
QUE O IOGURTE



<https://blog.zonacerealista.com.br/wp-content/uploads/2018/05/ora-pro-nobis-4-e1550693216234.jpg>

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os benefícios do ora-pro-nóbis para a saúde e suas proteínas

No princípio era o estado de Minas Gerais. Em tempos de colônia, o ora-pro-nóbis, planta de nome científico *Pereskia aculeata*, frequentava as mesas dessa região, especialmente das chamadas cidades históricas que foram povoadas no ciclo do ouro. Nos últimos anos, sua fama se esparramou, inclusive pelos benefícios para a saúde. Com sua riqueza nutricional confirmada, oferecendo minerais como manganês, magnésio, ferro, cálcio, além de vitamina C e fibras, enumera a pesquisadora Larissa Wainstein Silva, da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal de Santa Catarina. Um arranjo protetor da imunidade.

Além disso, as folhas dessa planta possuem níveis elevados de fibra alimentar, com 39,1% em base seca, também se destacando pela presença de aminoácidos como a leucina, fenilalanina e lisina e triptofano, quantifica o engenheiro-agrônomo Nuno Rodrigo Madeira, da Embrapa Hortaliças, no Distrito Federal.

Ao todo, dez compostos fenólicos estão presentes no extrato seco das folhas orgânicas desta espécie.

São eles: ácido caftárico, principal fenol constituinte do extrato, dois ácidos fenólicos resultantes do ácido cafeico e oito flavonoides.

"Ela também possui alta concentração de fósforo, ferro, potássio, enxofre, cobre, zinco, boro e manganês", complementa a especialista na área.

A ora-pro-nóbis apresenta elevado teor proteico, cerca de 25% dela é composta por esse macronutriente. Por isso, é uma boa fonte complementar de proteína para qualquer indivíduo, principalmente aqueles que seguem dietas vegetarianas ou veganas, pois a planta substitui a proteína de origem animal.

A falta desse nutriente influencia na disposição diária, formação muscular, beleza das unhas e dos cabelos, entre outros fatores.

Agricultura familiar

A agricultura desde muito cedo está presente na vida de inúmeras famílias Brasileiras, onde os membros mais novos e mais velhos contribuem para ter uma alimentação, saúde básica, educação e o essencial para sobreviverem. A Ora Pro Nobis faz parte dessa forma de vida rural, sendo uma planta que se desenvolve em grande abundância, e em variados tipos de solo, sem muitas exigências para seu crescimento. Na produção agrícola, é conhecida como uma PANC (Planta Alimentícia Não Convencional), o que diz muito sobre algumas características marcantes, como por exemplo o fato de sobreviver a temperaturas alarmantes e também a falta de água marcam a facilidade dos produtores em manter a plantação. A Ora Pro Nobis é de extrema importância para as famílias que sofrem com a vulnerabilidade social, esses alimentos podem beneficiar as comunidades de baixa renda, por ser uma planta rica em proteínas e que traz a sensação de saciedade ao consumidor, além da facilidade no cultivo em quintais e hortas públicas.

Prático Plantio da Planta:

Quando o assunto é ora-pro-nobis, podemos ter duas certezas: facilidade de cultivo e abundância na colheita. Essa planta, que por muito tempo foi utilizada como cerca-viva ou ornamental, está invadindo o meio culinário e tornando-se uma excelente opção para o cultivo caseiro. Aproveite essas dicas para cultivar você também essa linda e nutritiva Panc (Plantas alimentícias não convencionais)

Como germinar:

Coloque de duas a três sementes em uma profundidade de 2cm e cubra com terra. Mantendo o substrato úmido, elas devem germinar em sete dias. O plantio mais eficiente é feito por meio de estacas de uma planta adulta, bastando colocá-las na terra.

Como preparar o vaso:

Escolha um vaso com furos ou sistema de drenagem e complete com um substrato.

Como plantar:

Se o plantio for por meio de sementes, basta deixar que as mudas se desenvolvam. Para plantar por estacas, retire pedaços de 20 cm do caule de uma planta adulta e enterre numa profundidade de 5-8 cm.

Qual a melhor época para plantar:

Essa planta não é muito exigente. Logo, você pode plantar em qualquer época do ano! Nos primeiros meses de vida, é importante garantir um bom fornecimento de água. Então, se for cultivar na época seca fique atento à irrigação.

De que tamanho minha planta vai ficar?

No começo da vida, ela é trepadeira e arbustiva, mas com o passar do tempo forma-se um tronco lenhoso, que possibilita um maior crescimento vertical. Esse processo vai ser parecido em todas as variedades, mas o tamanho final varia de 2 a 8 metros.

Posso plantar em vasos?

Sim, utilize recipientes de pelo menos 30cm de profundidade para garantir um bom enraizamento. Por se tratar de uma planta trepadeira, coloque o vaso próximo a uma parede ou monte uma estrutura simples com estacas e arames.

Necessidade de sol:

Por ser bastante rústica, a ora-pro-nobis irá se adaptar facilmente à qualquer disponibilidade de luz, podendo ser cultivada até mesmo dentro de casa. Recomendamos de 4 a 8 horas de sol, por dia, para que a planta se desenvolva plenamente. Podemos também plantar direto na horta, a ora-pro-nobis é uma trepadeira e vai escalando tudo o que estiver em seu caminho. Por essa razão, recomendamos que esteja próxima à árvores ou cercas para que possa crescer bem.

Como irrigar:

Por ser da família dos cactos, ela não exige muita água. Faça irrigação moderada e deixe que o solo fique quase seco, de vez em quando. Regue a cada 2-3 dias. Isso pode variar de acordo com o clima e a drenagem do seu vaso/horta.

Quando começo colher?

A colheita é parcial e contínua, ou seja, as folhas serão utilizadas conforme a planta cresce. A partir do terceiro mês, quando perceber que algumas folhas já estão grandes (7-10cm), comece a realizar a colheita. Com moderação, para não enfraquecer muito a planta.

Como devo colher?

Retire as maiores folhas manualmente e de modo disperso, deixando sempre algumas no caule. Quando a planta florir, realize a colheita das flores e frutos, que também são comestíveis. Tome cuidado com os espinhos e utilize uma luva de jardinagem se achar conveniente.

Quanto tempo dura uma ora-pro-nobis?

A ora-pro-nobis é uma planta perene, o que significa que vive por vários anos e tem um ciclo de vida longo. O período de floração começa a partir do segundo ano de vida, quando ela começará a produzir frutos. Existe divergência sobre o tempo de vida dessa planta, embora se saiba que comumente vive mais do que 10 anos.

Como posso reproduzir a ora-pro-nobis?

A melhor maneira é com estacas. Selecione um exemplar bem desenvolvido e retire pedaços do caule com aproximadamente 20 cm. Para garantir um bom enraizamento, recomendamos selecionar estacas da região de transição, onde o caule não é lenhoso, nem verde. Enterre estas estacas com 5-8 cm de profundidade no solo e espere que a muda se forme...

Se quiser produzir sementes, deixe que sua ora-pro-nobis entre no período de floração, para que produza frutos. As sementes da ora-pro-nobis estarão dentro pequenas bagas amareladas, com aproximadamente 3cm de diâmetro, que contém em seu interior, várias sementes. Utilize elas para germinação e produza novas mudas, é o começo de um novo ciclo...

Ciclo Fenológico

* Fase de Germinação: 10 dias

Sua semente irá germinar e se transformar em uma muda.

* Fase de Crescimento: 30 dias

Nesta fase, a muda irá se desenvolver como um pequeno arbusto.

* Fase de Colheita: 60 dias

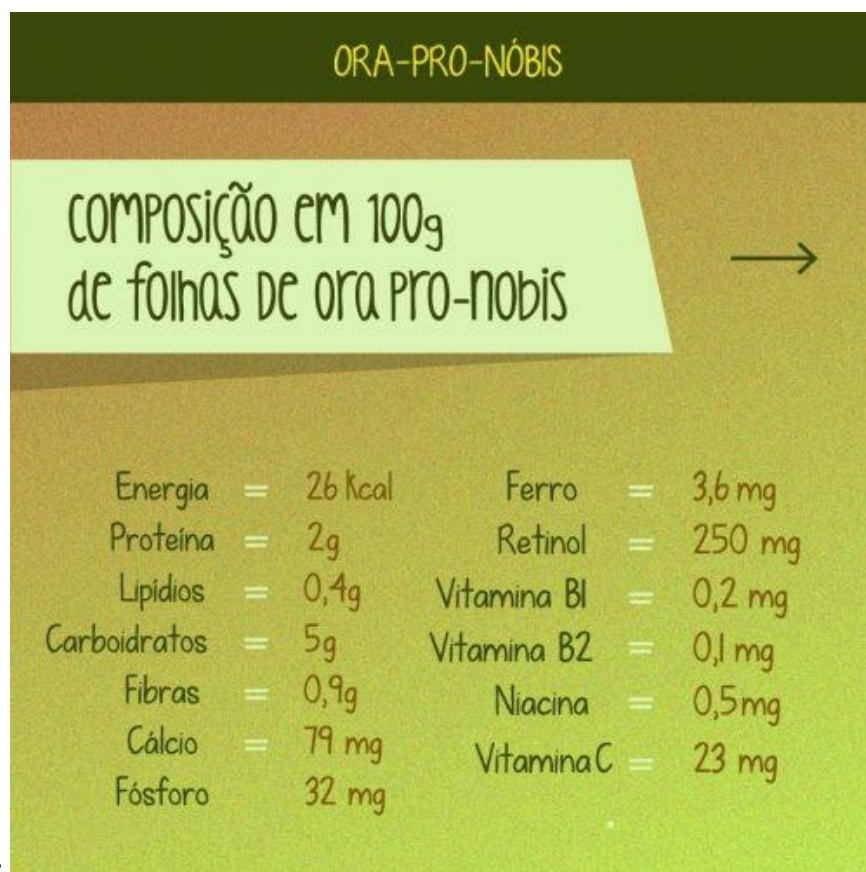
A partir do segundo mês, as maiores folhas já podem ser colhidas.

* Fase de Produção: 90 dias

Conforme a planta for crescendo, a colheita pode ser mais frequente.

* Fase de Floração: 365 dias

A floração começará a ocorrer no segundo ano de vida, quando começar a produção de frutos



The infographic features a dark green header with the text 'ORA-PRO-NÓBIS' in yellow. Below it, a light green banner contains the title 'COMPOSIÇÃO em 100g de folhas de ora pro-nobis' in dark green, with a right-pointing arrow. The main content is a list of nutrients and their values, arranged in two columns on a light green background.

Energia	=	26 kcal	Ferro	=	3,6 mg
Proteína	=	2g	Retinol	=	250 mg
Lípidios	=	0,4g	Vitamina B1	=	0,2 mg
Carboidratos	=	5g	Vitamina B2	=	0,1 mg
Fibras	=	0,9g	Niacina	=	0,5mg
Cálcio	=	79 mg	Vitamina C	=	23 mg
Fósforo	=	32 mg			

Valor Nutricional:

<https://blog.zonacerealista.com.br/wp-content/uploads/2018/05/ora-pro-nobis-4-e1550693216234.jpg>

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

SOUZA, M. R; In.....(O potencial da Ora Pro Nobis na diversificação da Produção Agrícola Familiar). Disponível em:

<http://revistas.aba-agroecologia.org.br/index.php/rbagroecologia/article/download/9145/6385>

Acesso em: 03 junho de 2021

FERREIRA, L. C; In.....(Análise de ferro e cálcio presente na presente na planta pereskia aculeata miller). Disponível em:

<http://www.abq.org.br/entequi/2015/trabalhos/50/50-8078-19540.html>

Acesso em: 25 junho de 2021

BARBOSA, J. B; In.....(Epamig difunde cultura de ora pro nobis para a Região Nordeste). Disponível em:

<http://www.agricultura.mg.gov.br/index.php/component/gmg/story/3729-epamig-difunde-cultura-do-ora-pro-nobis-para-a-regiao-nordeste>

Acesso em: 10 junho 2021

QUEIROZ, C. R; In.....(Ora Pro Nóbis em uso alimentar humano: percepção sensorial). Disponível em:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7314946.pdf>

Acesso em: 17 agosto 2021

ALMEIDA, M. E; In.....(Caracterização química da hortaliças não convencionais conhecidas como ora pro nóbis). Disponível em:

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/947892/caracterizacao-quimica-das-hortalicas-nao-convencionais-conhecidas-s88YBmF.pdf>

Acesso em: 05 agosto 2021

SOUZA, M. R; In.....(Epamig desenvolve tecnologia que potencializa a produção de ora pro nobis). Disponível em:

<https://epamig.wordpress.com/2020/12/23/epamig-desenvolve-tecnologia-que-potencializa-a-producao-de-ora-pro-nobis/>

Acesso em: 25 setembro 2021

DROP, OCEAN; In.....(Ora pro nóbis: 10 benefícios surpreendentes dessa planta). Disponível em:

<https://my.oceandrop.com.br/ora-pro-nobis-10-beneficios-surpreendentes/>

Acesso em: 08 maio 2021

NUTRIFITS; In.....(História e curiosidade da Ora pro Nóbis). Disponível em:

<https://nutrifits.ind.br/historia-e-curiosidades-da-ora-pro-nobis/>

Acesso em:16 de outubro 2021

PICCINI, C; In(Utilização de ora pro nobis em alimentos: Revisão da literatura científica e pesquisa exploratória). Disponível em:

<https://repositorio.ifsc.edu.br/handle/123456789/2247>

Acesso em: 15 maio 2021

SILVA, A. P; In.....(Plantas medicinais: Benefícios, toxicidade e possíveis interações babosa, boldo, ora pro nobis). Disponível em:

<https://repositorio.uniube.br/bitstream/123456789/1592/1/ANA%20PAULA%20COSTA%20SILVA.pdf>

Acesso em: 15 maio 2021

HISSATOMI, C. M; In.....(Utilização da planta alimentícia não convencional ora pro nóbis em educação Nutricional). Disponível em:

https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJAER/article/download/20319/16247?_cf_chl_rt_tk=s6l7iM_u8XJVvGKt0dlcvhwyzH5HSpYU8tYbZ4lO6Lw-1638402027-0-gaNycGzNCCU

Acesso em: 12 maio 2021

RODRIGUES, P; In.....(Sistema de produção facilita o cultivo de ora ro nóbis para agricultores familiares). Disponível em:

<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/22218694/sistema-de-producao-facilita-o-cultivo-de-ora-pro-nobis-para-agricultores-familiares>

Acesso em:

04 outubro 2021

ATLETIS, BLOG; In.....(Ora pro nobis emagrece?). Disponível em:

https://www.google.com/url?q=https://www.atletis.com.br/ora-pro-nobis-emagrece&usq=AOvVaw0P2FxyVwq08JcfRZ5KFf_&hl=pt_BR

Acesso em:

10 outubro 2021

SOUZA, M. R; In.....(Ora pro nóbis com alternativa promissora para produção de proteína: Densidade de plantio e adubação nitrogenada). Disponível em:

<https://www.locus.ufv.br/bitstream/123456789/18746/1/texto%20completo.pdf>

https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/91545/Poster_29448.pdf?sequenc e=2

Acesso em:

28 novembro 2021

ALMEIDA, M. E ; In.....(Utilização de cactáceas do gênero Pereskia na alimentação humana em um município de Minas Gerais). Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cr/a/rLppTDpRG5drzknZ6Kb5Tkc/?format=html&lang=pt>

Acesso em:

05 dezembro 2021

SOUZA, M. R ; In.....(Rendimento de proteína e conteúdo mineral em Pereskia aculeata sob sistema de plantio de alta densidade). Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pat/a/jgcKdsyjnP8JsqjzbWBGhBR/?format=pdf&lang=ph>

Acesso em:

18 novembro 2021

TOFANELLI, M. B ; In.....(Sistemas de condução na produção de folhas de Ora pro nobis). Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pat/a/vQxFRxbL4pq6PkCLHTKVBKb/?format=pdf&lang=en>

Acesso em:

20 abril 2021

ZANIN, T; In.....(5 benefícios da ora pro nobis para a saúde). Disponível em:

<https://www.tuasaude.com/ora-pro-nobis/>

Acesso em:

18 julho 2021

PINTO, N. C ; In.....(Tese de doutorado aponta para poder cicatrizante e anti-inflamatório da ora pro nobis). Disponível em:

<https://www2.ufjf.br/noticias/2017/04/21/tese-de-doutorado-aponta-para-poder-cicatrizante-e-anti-inflamatorio-da-ora-pro-nobis/>

Acesso em:

16 de outubro 2021