



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ANÁLISE E ACEITAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE PANCS NA RECEITA  
DE PÃO COM ORA-PRO-NÓBIS EM JOVENS DE UM CENTRO  
UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA**

**Flávia Evellyn Lemos Magalhães**  
**Dayanne da Costa Maynard**

**Brasília, 2018**

## RESUMO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANCS, são plantas que podem ser consumidas na alimentação, mas não são por falta de conhecimento. A PANC escolhida para esse estudo foi a Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller) que apesar de poucos estudos sobre tal planta, apresenta alto teor de nutrientes, como vitaminas e minerais necessários para saúde humana. Além de ser uma possível e boa fonte de proteína para indivíduos que adotam uma dieta isenta de alimentos de origem animal. Pode ser introduzida de diversas maneiras na alimentação contemporânea, assim esse trabalho traz possíveis formas de consumir a *Pereskia aculeata* Miller. Teve como objetivo analisar a aceitação da utilização de PANC – Ora-pro-nóbis – na receita de pão entre jovens de um Centro Universitário de Brasília. Foi um estudo do tipo experimental com 32 indivíduos. Foi aplicado um teste de preferência, com duas amostras de pães, o tradicional e o com adição de Ora-pro-nóbis. O resultado foi uma maior aceitação da amostra de pão com a adição da planta (aproximadamente 60% dos participantes disseram que provavelmente comprariam esse produto) à amostra de pão tradicional. Conclui-se que o grupo analisado não conhecia a PANC e seus benefícios nutricionais, contudo podem vir a utilizar em suas dietas por ter tido uma boa aceitação da receita com acréscimo da Ora-pro-nóbis.

**Palavras-chave:** Plantas; Nutrientes; Amostras; Análise Sensorial.

## INTRODUÇÃO

Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) significa inúmeras plantas que podem ser consumidas, mas não são por diversos fatores, como a falta de conhecimento sobre o poder nutricional, diversidade alimentar e o baixo impacto na agricultura, além da crença cultivada por muitas pessoas que essas plantas são tóxicas a saúde humana, conhecidas como ervas-daninhas (RANIERE et al., 2017).

Segundo Nascimento et al. (2012, 2013) e Barreira, et al. (2015), as plantas são utilizadas pelo homem de diversas formas, como fontes alimentares e fins medicinais. O uso de PANCs como plantas alimentícias pode ser vista 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 (VOGGESESSER et al., 2013; BARREIRA, et al., 2015).

Apesar de poucos estudos sobre tal tema, as PANCs têm sido mais exploradas, por apresentarem alto teor de minerais e vitaminas. 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 que possui 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).

A PANC Ora-pro-nóbis pertencente ao gênero de *Pereskia aculeata* Miller, da mesma família dos cactos (*Cataceae*). É uma trepadeira arbustiva, por isso é muito utilizada na proteção de muros ou cercas vivas. Essa planta é composta por folhas que possuem boa aceitação ao paladar, ainda possui alto teor de mucilagem, ou seja, dá textura encorpada a ensopados. A *Pereskia* tem origem do continente americano, e são mais facilmente encontrados na sua forma nativa, nos Estados Unidos, Rio Grande do Sul, Brasília e Califórnia. O nome dado no Brasil por ora-pro-nóbis foi registrado por pessoas que extraíam

as folhas antes do almoço aos domingos que repetiam o que era dito em latim durante as missas: ora-pro-nóbis que significa rogai por nós (SANTOS et al., 2012).

Diante do que vem sendo exposto, as PANCs tem sido mais utilizada na culinária brasileira em diversas receitas, assim é necessário a realização de análises sensoriais para verificar a aceitação dessa planta no paladar brasileiro. Análise sensorial mensura e explica com os órgãos dos sentidos reagem às características de alimentos ou materiais (INSTITUTO ADOLFO LUTZ, 2008). Desta forma, as receitas expostas nesse trabalho foram avaliadas sensorialmente tornando possível o acesso a informações como a rejeição ou aceitação da planta ora-pro-nóbis inclusa dentro de uma receita convencional.

Este estudo teve como objetivo mostrar que as hortaliças não convencionais têm grande valor na atividade de agricultura familiar, para públicos rurais e urbanos de baixa renda. Hodiernamente, ainda é um assunto pouco amplificado, com falta de informações quanto a preparações e nutrientes ofertados por essas plantas que são muito benéficas a saúde da população de diversas regiões.

A escolha da reprodução de uma receita como o pão foi devido a maioria da comunidade ter preferência por esses alimentos, assim a adição de uma planta não mudaria muito a aceitação do produto analisado, além de ser um produto que não demanda muitas técnicas para ser realizado.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo desenvolver uma receita de pão convencional e um pão com a utilização de uma PANC (ora-pro-nóbis), como também comparou a receptividade de duas receitas entre jovens do Centro Universitário de Brasília, além de discutir sobre os benefícios do Ora-pro-nóbis à saúde.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Analisar a aceitação de um pão preparado com a PANC – Ora-pro-nóbis – em jovens de um Centro Universitário de Brasília.

### **Objetivos secundários**

- ✓ Desenvolver uma receita de pão utilizando uma PANC – Ora-pro-nóbis;
- ✓ Comparar a receptividade de duas receitas (pão tradicional e pão com ora-pro-nóbis) entre os jovens do Centro Universitário de Brasília;
- ✓ Discutir sobre os benefícios nutricionais do Ora-pro-nóbis.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Sujeitos da Pesquisa**

Neste estudo, houve a participação de 32 indivíduos de cursos de nutrição e enfermagem de um Centro Universitário de Brasília, sendo de ambos os sexos, em que a maioria foi do sexo feminino, 84% (aproximadamente 27 mulheres) e 16% do sexo masculino (aproximadamente 5 homens). Os participantes foram convidados ao experimento de duas receitas e ao preenchimento de um teste afetivo de aceitação alimentar.

### **Desenho do estudo**

Foi realizado um estudo do tipo experimental.

### **Metodologia**

Foi realizado um estudo com indivíduos do Centro Universitário de Brasília – Asa Norte, sem preferência de sexo ou curso. Em que apresentaram estado físico e mental sadio, além de não possuir nenhuma restrição alimentar, a fim de evitar transtornos.

Foi realizada um teste afetivo de aceitação alimentar com o preenchimento de um questionário (Apêndice A). Foram duas amostras, a primeira amostra foi um pão tradicional, no qual foi adicionado leite morno com fermento já dissolvido, em seguida houve acréscimo dos ovos, óleo de soja, açúcar e o sal, assim todos os ingredientes foram misturados (à mão), conseguinte foi adicionado pouco a pouco a farinha até encontrar a consistência desejada (onde a massa não grude nas mãos), após amassar bem, foi cortado e deixado em descanso por uma hora. Posteriormente uma hora, foi pincelado em cada pedaço gema de ovo e levado ao forno pré-aquecido à 180º graus, depois 40 minutos à 220º graus para dourar.

A segunda amostra foi um pão com adição da planta ora-pro-nóbis que seguiu o mesmo procedimento do pão tradicional, a única diferença foi a adição da farinha da Ora-pro-Nóbis que foi feito inicialmente pela higienização das folhas, foram secadas uma a uma, ressecadas no forno à 180º graus em menos de 5 minutos para que não houvesse perda da qualidade nutricional e

por fim, foi triturada em um multiprocessador, a mistura da massa foi feita com a mistura da farinha de trigo com a farinha da Ora-pro-nóbis. Esses procedimentos realizados dividiram-se em duas etapas, em que a primeira, como já citado, foi a higienização/trituração das folhas de Ora-pro-nóbis; a segunda etapa foi a da preparação dos pães e seu modo de preparo (apêndice B).

A coleta de dados ocorreu por meio da análise de aceitação de duas receitas com diferença na composição, conseguinte foi realizada de forma que os participantes provaram as duas amostras, sendo descritas como amostra 387 (pão convencional) e amostra 482 (pão com ora-pro-nóbis), convém lembrar que os números distintos das amostras foram selecionados sem ordenação para evitar viés de informação quanto a preferências numéricas.

Os participantes foram convidados a julgar as duas amostras pelas características (sabor, odor, textura e impressão global) por meio de uma escala hedônica de 9 pontos (apêndice A), sendo 1 ponto – “desgostei muitíssimo”, 2 pontos – “desgostei muito”, 3 pontos – “desgostei moderadamente”, 4 pontos – “desgostei levemente”, 5 pontos – “nem desgostei, nem gostei”, 6 pontos – “gostei levemente”, 7 pontos – “gostei moderadamente”, 8 pontos – “gostei muito” e 9 pontos – “gostei muitíssimo” e uma escala hedônica de 5 pontos para a possibilidade de compra da amostra de pão com a adição da Ora-pro-nóbis (apêndice A), sendo 1 ponto – “eu certamente compraria este produto”, 2 pontos – “eu provavelmente compraria este produto”, 3 pontos – “tenho dúvidas se compraria ou não este produto”, 4 pontos – “eu provavelmente não compraria este produto” e 5 pontos – “eu certamente não compraria este produto” (Adaptado de MOREIRA, 2016).

Os resultados obtidos quanto a aceitação das amostras tanto tradicional, como com a adição da PANC foram expostos na tabela 1, por meio da escolha de pontos do teste afetivo de aceitação, de acordo com o que a maioria respondeu. A tabela 2 traz o resultado da possibilidade de compra do pão com a Ora-pro-Nóbis, também por meio da escolha de pontos referente ao que a maioria respondeu.

O período da coleta de dados foi no mês de outubro, em 1 dia, com duração de 50 minutos em que os participantes provaram as amostras e responderam as escalas hedônicas ao teste de aceitação.

### **Análise de dados**

Os dados coletados foram analisados com o auxílio do Programa Excel 2016 e apresentados por meio de média e desvio padrão.

### **CrITÉRIOS de Inclusão**

Foram incluídos participantes em bom estado físico e mental, sem restrições ou alergias alimentares e que aceitaram assinar o TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (assinado por todos os participantes desta análise).

### **CrITÉRIOS de Exclusão**

Foram excluídos indivíduos com doença celíaca (intolerância ao glúten) ou que não assinaram o TCLE.

### **Aspectos Éticos**

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê de ética com o número 2.952.927 e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados será garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

## RESULTADOS

O experimento foi realizado em um Centro Universitário de Brasília, no dia 16/10/2018, no período da manhã.

A tabela 1 trouxe dados que mostram atributos como Odor, Sabor, Textura e Aceitação Global que apresentaram médias em torno de 7. Essas médias estão próximas da nota 7 da escala hedônica que equivale a classificação de “Gostei moderadamente” da escala de aceitação demonstrada no questionário de análise sensorial do pão tradicional e do pão com adição de ora-pro-nóbis (apêndice A). Além de trazer dados em relação à compra do produto que classifica a atitude dos participantes em que 59,37% (aproximadamente 19 participantes) provavelmente compraria o pão com adição da PANC e somente 6,25% (aproximadamente 2 participantes) provavelmente não compraria este produto.

*Tabela 1. Média e desvio-padrão da aceitação dos quatro parâmetros testados mediante ao experimento do pão tradicional (387) e pão com ora-pro-nóbis (482). Brasília-DF, 2018.*

Médias	387	482
Odor	7 ±1,755	7 ±1,621
Sabor	8 ±1,294	8 ±1,148
Textura	7 ±1,615	7 ±1,350
IG	7 ±1,170	8 ±1,076
Compra	-	2 ±0,772

Médias simples obtidas no programa Excel. Para as características de odor, sabor, textura e impressão global (**IG**), onde **1-** Desgostei muitíssimo; **2-** Desgostei muito; **3-** Desgostei moderadamente; **4-** Desgostei levemente; **5-** Nem desgostei, nem gostei; **6-** Gostei levemente; **7-** Gostei moderadamente; **8-** Gostei muito e; **9-** Gostei muitíssimo.

Desvio Padrão simples obtidos no programa Excel com comando [despad.a].

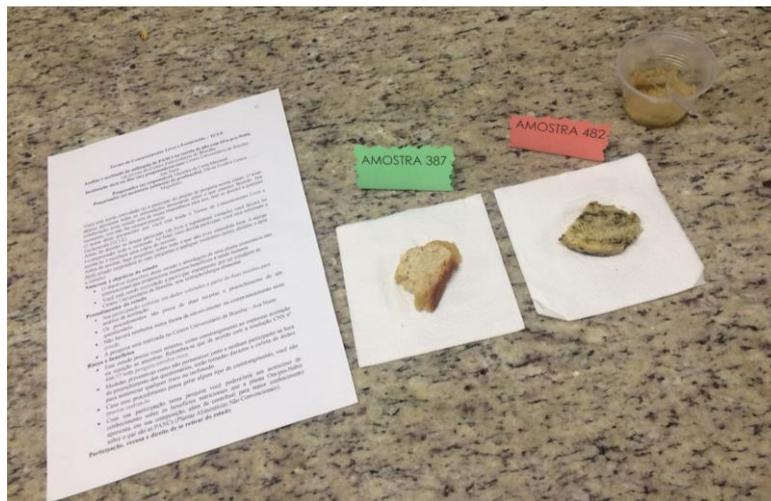
*Tabela 2. Média e desvio-padrão da possibilidade de compra do pão com ora-pro-nóbis (482). Brasília-DF, 2018.*

	387	482
Compra	-	2 ±0,772

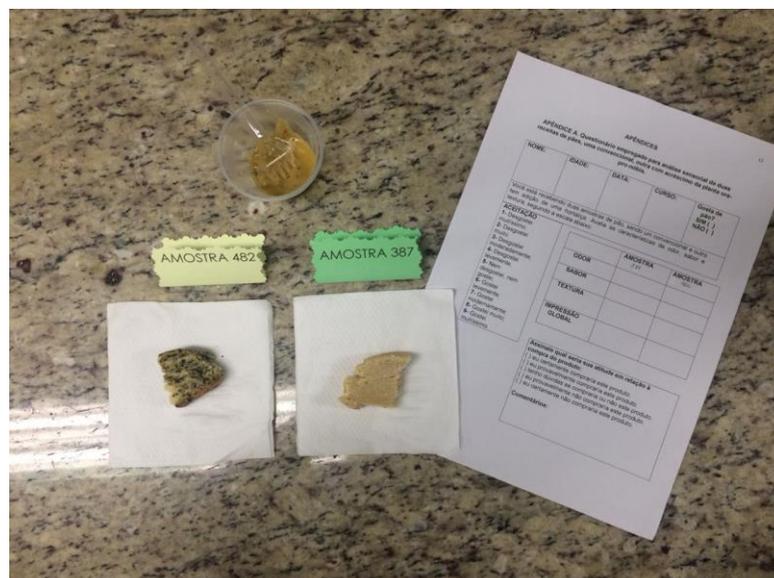
Médias simples obtidas no programa Excel. Para a possibilidade de compra, onde 1- eu certamente compraria este produto; 2- eu provavelmente compraria este produto; 3- tenho dúvidas se compraria ou não este produto; 4- eu provavelmente não compraria este produto; 5- eu certamente não compraria este produto.  
Desvio Padrão simples obtidos no programa Excel com comando [despad.a].

Nas figuras 1 e 2 são apresentadas as fotos das preparações que foram expostas aos avaliadores não treinados, referentes as duas amostras de pão, tradicional e com adição de PANCs.

**Figura 1.** Amostra 387 (Pão-Convencional), amostra 482 (Pão Com Ora-Pro-Nóbis) e o Termo de Consentimento Livre E Esclarecido. Brasília-DF, 2018.



**Figura 2.** Amostra 387 (pão-convencional), amostra 482 (pão com ora-pro-nóbis) e o questionário de análise sensorial. Brasília-DF, 2018.



## DISCUSSÃO

Esse estudo trouxe em uma totalidade de 32 provadores não treinados, que somente 6% (aproximadamente 2 participantes) dos analisados já conheciam a PANC – Ora-pro-nóbis e somente 4% (aproximadamente 1 participante) já havia consumido em alguma preparação, muito semelhante ao experimento de Paula et al. (2016) em que somente 6,6% (aproximadamente 4 participantes) já haviam consumido tal planta. Ou seja, a maioria dos participantes de ambos os estudos não provaram o Ora-pro-nóbis.

Segundo Almeida e Correia (2012), o Ora-pro-nóbis tem sido muito utilizada em diversas receitas, o qual trouxe um estudo de como a planta é utilizada no preparo das receitas, em que 91,67% são utilizadas em refogados, 16,67% utilizadas nas saladas cruas e 8,33% em sopas. O presente estudo trouxe resultados diferentes, em que 99% dos participantes da análise sensorial nunca utilizaram essa planta em nenhuma preparação alimentar.

Assim, Rodrigues et al. (2015) traz valores nutricionais significativos da *Pereskia aculeata* Mill. (Ora-pro-nóbis) em que 100g de folhas dessa planta possuem aproximadamente 20g de proteína bruta, assim parte da necessidade proteica energética diária seria suprida se houvesse introdução dessa planta na dieta alimentar. Ainda apresentam baixa quantidade de lipídeos com valores de 4,01% nas folhas e 4,96% nos talos. Entretanto, esse estudo reflete a falta de conhecimento de tais informações sobre a PANC utilizada. Portanto, houve uma boa aceitação sensorial da receita com acréscimo da Ora-pro-nóbis.

Barreira et al. (2015) demonstraram que as gerações mais novas tem menor conhecimento sobre as PANCs assim como nesse estudo, após uma conversa informal que ocorreu durante ao experimento das amostras de pães e preenchimento do teste afeito de aceitação alimentar, em que a maioria da faixa etária foi de 18 a 25 anos, dessa forma os dados se assemelham.

Mediante ao exposto, convém lembrar que é por meio da análise sensorial que se torna realizável a coleta de dados relacionada a um ou mais atributos em um produto, em que a interpretação dos dados obtidos é feita por meio da estatística (INSTITUTO ADOLFO LUTZ, 2008). Bem como esse

estudo que foi feito por meio de uma análise sensorial com aceitação por escala hedônica em que dados foram coletados e interpretados por meio de média e desvio padrão com auxílio do programa Excel.

Na indústria alimentícia, a análise sensorial de um produto é necessária para que haja a possibilidade de uma boa avaliação, aceitabilidade e qualidade no mercado, como dito por Moreira (2016). Já Oliveira et al. (2002) trouxe percentagens diferentes para a aceitabilidade do doce feito em seu experimento, em que 95% dos consumidores totais disseram que comprariam tal doce, caso estivesse a venda, diferentemente desse estudo que a percentagem de consumidores que provavelmente comprariam o pão com adição da PANC foi 59,37% (aproximadamente 19 participantes), bem menor comparado ao estudo citado. Entretanto, ainda sim foi um valor alto para um produto não convencional.

## **CONCLUSÃO**

Mediante ao que foi supracitado nesse estudo, após um diálogo informal com os participantes quanto ao conhecimento do termo PANC e da planta, ficou evidenciado que não eram conhecidas pelos participantes, porém a aceitação da receita com adição dessa planta foi boa.

Assim, foi um estudo que trouxe uma nova forma de se obter uma fonte proteica, em 100g das folhas de Ora-pro-nóbis há obtenção de 20% de proteína bruta, além de ser muito acessível e versátil e, portanto, pode ser que o grupo analisado venha a introduzir a planta (Ora-pro-nóbis) em suas preparações culinárias, não somente em pão, como em ensopados, refogados, sobremesas e várias outras preparações.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. E. F.; CORRÊA, A.D. Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um Município de Minas Gerais. **Revista Ciência Rural**, Minas Gerais, v.42, n.4, p. 751-756, abril, 2012.
- AMARAL, A.G.; SANTOS, E.N.F. **Análise Sensorial: Testes Discriminativos, Descritivos e Afetivos**. Seminário de Pesquisa e Inovação Tecnológica, 2014.
- BARREIRA, T.F.; PAULA FILHO, G.X.; RODRIGUES, V.C.C.; ANDRADE, F.M.G; SANTOS, R.H.S.; PRIORE, S.E.; PINHEIRO-SANT'ANA, H. M. Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Botucatu, v.17, n.4 supl.2. 2015.
- BERNAL; SILVA, R.; NUNES, N. “**O Uso do EXCEL para Análises Estatísticas**”. Disponível em: [http://www.fsp.usp.br/nilza/Apostila\\_curso\\_excel\\_V4.pdf](http://www.fsp.usp.br/nilza/Apostila_curso_excel_V4.pdf). Acesso em 4 maio. 2018.
- INSTITUTO ADOLFO LUTZ. Análise Sensorial. **Métodos Físico-químicos para Análise de Alimentos**. n.1, p. 42. 2008.
- MOREIRA, K. C. A. **Aceitabilidade de geleia desenvolvida com casca de maracujá amarelo (*Passiflora edulis Sims*)**. Brasília: Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária, Universidade de Brasília, 2016, 40 páginas. Monografia.
- OLIVEIRA, L. F.; NASCIMENTO, M. R. F.; BORGES, S. V.; RIBEIRO, P. C. N.; RUBACK, V. R. Aproveitamento alternativo da casca do maracujá-amarelo (*Passiflora edulis* F. Flavicarpa) para produção de doce em calda. **Revista Food Science and Technology**. Campinas, v.22, n.3, dezembro, 2002.
- PAULA, M. C.; OLIVEIRA, R. B.; FELIPE, D. F.; MAGRINE, I. C. O.; SARTOR, C. F. P. Processamento de bolo com a planta *Pereskia aculeata* Mill. (Ora-pro-Nóbis). **Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais**, Campina Grande, v.18, n.2, p. 167-174, 2016.
- RANIERI, G.R.; BORGES, F.; NASCIMENTO, V.; GONÇALVES, J. R. **Guia Prático de PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais**. 1. Ed. São Paulo: Insituto Kairós, 2017.
- RODRIGUES, S.; MARINELLI, P.S.; OTOBONI, A. M. M. B.; TANAKA, A. Y.; OLIVEIRA, A. S. Caracterização química e nutricional da farinha de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.). **Revista Científica Eletrônica de Ciência Aplicadas da FAEF**. São Paulo, Brasil. 2015.

SANTOS, I.C.; PEDROSA, M. W.; CARVALHO, O.C.; GUIMARÃES, C.D.C; SILVA, L.S. Ora-pro-nóbis: da cerca à mesa. EPAMIG. **Circular técnica**. v.177, dez. 2012.

VOGGESESSER, G.; MALDONADO, J.K.; PANDYA, R.E; COLOMBI, B.J. **Mudança Climática**. v.120, ed. 3, p. 615-626. 2013.

## APÊNDICES

**APÊNDICE A. Questionário empregado para análise sensorial de duas receitas de pães, uma convencional, outra com acréscimo da planta ora-pro-nóbis.**

<b>NOME:</b>	<b>IDADE:</b>	<b>DATA:</b>	<b>CURSO:</b>	<b>Gosta de pão?</b> <b>SIM ( )</b> <b>NÃO ( )</b>
--------------	---------------	--------------	---------------	--

Você está recebendo duas amostras de pão, sendo um convencional e outro tem adição de uma hortaliça. Avalia as características de odor, sabor e textura, seguindo a escala abaixo:

**ACEITAÇÃO**

- 1- Desgostei muitíssimo;
- 2- Desgostei muito;
- 3- Desgostei moderadamente;
- 4- Desgostei levemente;
- 5- Nem desgostei, nem gostei;
- 6- Gostei levemente;
- 7- Gostei moderadamente;
- 8- Gostei muito;
- 9- Gostei muitíssimo.

	AMOSTRA 1	AMOSTRA 2
<b>ODOR</b>		
<b>SABOR</b>		
<b>TEXTURA</b>		
<b>IMPRESSÃO GLOBAL</b>		

**Assinale qual seria sua atitude em relação à compra do produto:**

- eu certamente compraria este produto.
- eu provavelmente compraria este produto.
- tenho dúvidas se compraria ou não este produto.
- eu provavelmente não compraria este produto.
- eu certamente não compraria este produto.

**Comentários:****APÊNDICE B. Procedimento para as receitas das amostras de pães.****1ª ETAPA:****Higienização/Trituração das folhas da planta ora-pro-nóbis:**

- Lavagem das folhas;
- Escorrimento de toda água;
- Trituração no liquidificador;

**2º ETAPA:****Preparação dos pães:**

- O preparo do pão convencional (primeira amostra) foi realizado por meio da junção de sete ingredientes:

**Ingredientes:**

- 800g de farinha de trigo;
- ½ xícara de óleo de soja;
- 2 ovos;
- 1 xícara de leite integral morno;
- 1 colher de sopa (rasa) de açúcar;
- 1 colher de sopa (cheia) de sal;

- 10g de fermento biológico.
- O preparo do pão com adição da planta ora-pro-nóbis (segunda amostra) foi realizado por meio da junção de oito ingredientes:

**Ingredientes:**

- 800g de farinha de trigo;
- 1 xícara da planta ora-pro-nóbis;
- ½ xícara de óleo de soja;
- 2 ovos;
- 1 xícara de leite integral morno;
- 1 colher de sopa (rasa) de açúcar;
- 1 colher de sopa (cheia) de sal;
- 10g de fermento biológico

**Modo de preparo:**

- Foram os mesmos passos do modo de preparo para as duas amostras, com o acréscimo da farinha da PANC a segunda amostra.

- Em uma tigela foi colocado leite morno com o fermento já dissolvido, em seguida houve acréscimo dos ovos, óleo, açúcar e o sal. Mistura de todos os ingredientes (à mão). Em seguida, foi adicionado pouco a pouco a farinha (até encontrar um ponto, no qual a massa não grude nas mãos) e a planta triturada de ora-pro-nóbis (na receita com PANC). Após amassar bem, foi cortado e deixado em descanso por uma hora. Posteriormente uma hora, foi pincelado em cada pedaço gema de ovo e levado ao forno pré-aquecido à 180º graus, depois 40 minutos à 220º graus para dourar os pães.