ANAIS - III FEIRA DE NUTRIÇÃO - NUTRIÇÃO FUNCIONAL E SUSTENTABILIDADE

ISSN: 2594-8512

ORGANIZADORAS:

Julianne Viana Freire Portela
Nara Vanessa dos Anjos Barros
Michelly da Silva Pinheiro
Leidystany Stephany de Sousa e Silva
Janaína de Carvalho Alves

2018

Comissão Geral, Secretaria, Financeiro

Diretoras do Centro Acadêmico de Nutrição

Dayane Dayse de Melo Costa
Janaína de Carvalho Alves
Priscila Sousa Claro

Professores

Jany de Moura Crisostomo (Presidente)
Heloisa Helena Pessoa Portela de Sá (Vice Presidente)
Artemísia Francisca de Sousa
Kassia de Oliveira Gomes da Silva

Comissão da III FENUT

Diretora do Centro Acadêmico de Nutrição

Leidystany Stephany de Sousa e Silva

Professores

Julianne Viana Freire Portela
Nara Vanessa dos Anjos Barros
Michelly da Silva Pinheiro

Avaliadores

Avaliadores *Ad-Hoc*

Julianne Viana Freire Portela
Nara Vanessa dos Anjos Barros
Michelly da Silva Pinheiro

Avaliadores dos produtos expostos durante a III FENUT

Camila Carvalho Menezes
Dayane Borges de Moura
Rayara Isabella Pereira
Helionildes Bezerra de Sousa

Periodicidade

Publicação bianual

Idioma de publicação

Publicação no idioma português.

ANAIS - III FEIRA DE NUTRIÇÃO -
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E SUSTENTABILIDADE. ISSN: 2594-8512

Autor corporativo

Endereço: Universidade Federal do Piauí, Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, Avenida Cícero Duarte, n 905, Bairro Junco. Picos-PI. CEP 64.607-670.
Fone: +55 (89) 3422-4389/1018
Curso Bacharelado em Nutrição, Centro Acadêmico de Nutrição
E-mail: cientifica.connutss@hotmail.com
Site: connutss.wixsite.com/connutss

Organizadores da publicação

Julianne Viana Freire Portela
Nara Vanessa dos Anjos Barros
Michelly da Silva Pinheiro
Leidystany Stephany de Sousa e Silva
Janaína de Carvalho Alves

ANAIS - III FEIRA DE NUTRIÇÃO -
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E SUSTENTABILIDADE. ISSN: 2594-8512

APRESENTAÇÃO

A **III FENUT** dentre suas várias ações, oportunizou aos acadêmicos, profissionais e comunidade em geral a exposição de produtos e/ou preparações alimentícias abordando a temática da Feira de Exposição "Nutrição Funcional e Sustentabilidade", como forma de atrelar ao contexto do evento e buscar alternativas para a promoção de vida saudável e sustentável. Como resultado desta atividade, apresentamos o compilado de produtos na forma de Anais - III Feira de Nutrição - Nutrição Funcional e Sustentabilidade. Deliciem-se em saber e sabor.

Julianne Viana Freire Portela

ORGANIZADORAS

JULIANNE VIANA FREIRE PORTELA

NARA VANESSA DOS ANJOS BARROS

MICHELLY DA SILVA PINHEIRO

LEIDYSTANY STEPHANY DE SOUSA E SILVA

JANAÍNA DE CARVALHO ALVES

ANAIS - III FEIRA DE NUTRIÇÃO -
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E SUSTENTABILIDADE. ISSN: 2594-8512

SUMÁRIO

MOUSSE DE BETERRABA..... 05

BROWNIE FUNCIONAL..... 07

BOLO DE GRANOLA E AVEIA SALPICADO COM CANELA E SEMENTES DE CHIA..... 10

PÃO COM ADIÇÃO DE ABÓBORA ISENTO DE LACTOSE..... 12

QUEIJO CASEIRO DE IOGURTE NATURAL INTEGRAL COM UVA PASSA..... 14

SORVETE DE MARACUJÁ ELABORADO COM CREME DE ARROZ E HIDROCOLOIDE DE LINHAÇA..... 16

ELABORAÇÃO DE GELEIA DIETÉTICA DE GOIABA COM ADIÇÃO DA PECTINA DA CASCA DO MARACUJÁ..... 19

DOCE TIPO BRIGADEIRO DA CASCA DE BANANA ENRIQUECIDO COMFARINHA DA BANANA VERDE..... 21

GELÉIA COM ALBEDO DE MARACUJÁ: UMA ELABORAÇÃO FUNCIONAL SUSTENTÁVEL..... 24

BRIGADEIRO DE AÇAFRÃO:ELABORADO COM BIOMASSA DE BANANA VERDE SEMENTE DE CHIA..... 26

BISCOITO TIPO COOKIE FONTE DE SELÊNIO E FIBRAS ELABORADO COM CASTANHA DE CAJÚ E CASTANHA DO PARÁ..... 29

PAÇOCA COM FARINHA DA SEMENTE DE ABÓBORA E DA CASCA DE MARACUJÁ COM ADIÇÃO DE MEL..... 32

BOLACHAS AMOR DE CUCURBITA..... 34

BOLO COM FARINHA DE SORGO, BANANA E AVEIA..... 37

TORTA SALGADA VEGANA ISENTA EM GLÚTEN E COM RESÍDUO DE CAJU..... 40

BOLINHO MULTI FUNCIONAL..... 43

MOUSSE DE BETERRABA

Aline Silva Costa (Relator) – Universidade Federal do Piauí. Email: alininha.costa8@gmail.com
Maria Jeane dos Santos – Universidade Federal do Piauí
Paula Gabriela de Sousa Silva – Universidade Federal do Piauí
Naura Pessoa Monteiro – Universidade Federal do Piauí
Alciene Pacheco da Silva (Orientador) – Universidade Federal do Piauí

Resumo

INTRODUÇÃO: A beterraba *(Beta vulgaris L.)* é uma planta herbácea considerada uma das principais hortaliças cultivadas no Brasil. O seu valor comercial e nutricional reside principalmente na sua raiz tuberosa cheia de benefícios e nutrientes necessários para o nosso corpo e a nossa saúde. Rica em açúcar, proteínas, vitaminas A, B1, B2, B5, potássio, sódio, fósforo, cálcio, zinco, ferro, manganês e possui alto índice de ferro e vitamina C. A coloração característica (vermelha ou roxa) é resultante de pigmentos denominados betalaínas, que dentre suas propriedades funcionais, são identificadas como um antioxidante natural. Após estudos de biodisponibilidade, alguns autores sugerem que as betalaínas estão envolvidas na proteção da partícula de LDL-colesterol contra modificações oxidativas. Os primeiros estudos já indicavam que a beterraba vermelha, principal fonte desta substância, não exercia ação hepatotóxica ou mutagênica, mas por outro lado, as raízes de beterraba apresentavam um significativo efeito inibitório no câncer de pele e de pulmão em ratos. Desta forma, recentes estudos já mostram a beterraba como um dos dez mais potentes antioxidantes, este potencial foi atribuído a características estruturais das betalaínas. Alguns estudos mostraram que o consumo de suco de beterraba como um suplemento na dieta, pode contribuir com a redução da pressão sanguínea, ou também controlar a hipertensão, visto que é uma das causas que acarretam em doenças cardiovasculares. Geralmente é comercializada na forma in natura, e cultivada para consumo na forma de saladas e outas preparações, mas também, pode ser encontrada na forma de farinha e ou empregada como um corante natural na indústria alimentícia em diversos produtos como sorvete, refrigerantes, sobremesas, entre outros, mediante a extração do seu pigmento. **JUSTIFICATIVA:** A beterraba é uma hortaliça com propriedades nutricionais importantes e benéficas a saúde e embora possa ser ingerida de diversas formas diferentes, possui consumo reduzido, por isso oferece-la em forma de mousse é uma estratégia recente e também mais palatável. **OBJETIVO:** Elevar a aceitação e consumo da beterraba, através de uma preparação apetitosa, nutritiva e saudável.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENTO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Beterraba	110g	g	R$ 1,12	78%	140g	R$ 1,12
Gelatina sem sabor	12g	g	R$ 2,30	100%	12g	R$ 2,30
Creme de Leite light	200g	g	R$ 1,85	100%	200g	R$ 1,85
Leite Condensado light	395g	g	R$ 3,75	100%	290g	R$ 3,75

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 9,02

VALOR DA PORÇÃO: R$ 1,80

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 2,50

MODO DE PREPARO

1. Coloque uma beterraba média em molho na solução com meio litro de água e uma colher de chá de hipoclorito de sódio por 10 minutos;
2. Corte a beterraba em pedaços pequenos, descarte as partes impróprias para consumo
3. Ponha na cocção por vapor com o auxílio de uma cuscuzeira até que fique bem cozida;
4. Dissolva a gelatina (obedecendo a forma de preparo da embalagem);
5. Em seguida liquidifique a beterraba e adicione o creme de leite light, leite condensado light e a gelatina dissolvida;
6. Liquidifique novamente por 5 minutos e transfira para um recipiente plástico;
7. Cubra o recipiente com papel filme;
   Armazene em refrigerador por duas horas. Rende em média 5 porções de 144g

BROWNIE FUNCIONAL

Ana Marta Vieira Ximendes – Centro Universitário Estácio do Ceará.
amavixnutri@gmail.com
Paula Raquel Alves Nogueira – Centro Universitário Estácio do Ceará
Kellen Alves Freire – Centro Universitário Estácio do Ceará
Meiriane de Almeida Lopes – Centro Universitário Estácio do Ceará
Claudine Kênnia de Almeida Cezário – Centro Universitário Estácio do Ceará

Resumo

Diante da crescente comprovação científica das relações existentes entre os termos dieta e saúde, as preparações funcionais estão ganhando cada vez mais espaço no cotidiano das pessoas. Elas são feitas de alimentos encontrados na sua forma natural, que além de suas propriedades nutricionais básicas, fornecem vários benefícios à saúde dos indivíduos. Os alimentos in natura são constituídos de vários fitonutrientes, que quando fazem parte da alimentação diária, podem prevenir até mesmo o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. A chia por exemplo, além do seu teor de fibra, tem alto poder antioxidante e possui ômega 3, com capacidade de prevenir o início de dislipidemia e resistência à insulina. A batata doce, é um outro alimento bastante comum, com baixo índice glicêmico, rica em fibras, e além do fornecimento de vários minerais e vitaminas, apresenta as antocianinas, eficientes no combate ao câncer. O cacau por sua vez, é riquíssimo em antioxidantes e possui propriedades anti-inflamatórias. Seus polifenóis são benéficos para a saúde cardiovascular e cerebral. A aveia, é um cereal com elevado teor de fibra alimentar solúvel, com ações favoráveis no controle do colesterol e na redução do risco de doenças cardiovasculares. Sabe-se que vivemos em uma época jamais vista, com relação à incidência e à prevalência de doenças patológicas de ordem crônica. Diante dessa realidade, milhares de pessoas estão buscando melhor qualidade de vida e esta, por sua vez, se relaciona diretamente com um boa alimentação. O conceito desta última vai muito além do que a simples oferta de nutrientes, pois está relacionada com aspectos sociais, psicológicos e culturais. Portanto, diante da crescente preocupação da sociedade com a saúde e principalmente em consumir alimentos saudáveis, as preparações funcionais surgem como estratégia eficiente na busca da saúde e do bem estar. Assim, o objetivo desse trabalho foi preparar um produto alimentício bastante consumido na sociedade, o brownie, porém com propriedades funcionais, de forma a contribuir positivamente com a saúde dos indivíduos.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO (FC)	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Batata doce	513g	3 unidades	R$ 4,89 (1kg)	1,13	579,69	R$ 2,83
Aveia em flocos	170g	1 pacote	R$ 3,15 (170g)	1	170g	R$ 3,15
Cacau pó (100%)	40g	4 col.Sopa	R$ 6,95 (100g)	1	40g	R$ 2,78
Ovo	100g	2	R$ 0,30	1,42	142g	R$ 0,42
Mel de abelha orgânico	80ml	4 col. Sopa	R$ 23,00 (1 litro)	1	80ml	R$ 1,84
Fermento (pó)	20g	2 col. chá	R$ 3,45 (100g)	1	20g	R$ 0,69
Café solúvel	5g	1 col. de café	R$ 5,00 (200g)	1	5g	R$ 0,13
Sementes de chia	30g	3 col. sopa	R$ 6,00 (100g)	1	30g	R$ 1,80
Uva passas	150g	1 xícara cheia	R$ 6,59 (250g)	1	150g	R$ 3,95
Azeite de Oliva	13ml	1 col sopa	R$ 11,25 (200ml)	1	13 ml	R$ 0,73

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$18,32

VALOR DA PORÇÃO: R$ 1,83

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 25,00

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a batata doce e quando estiver pronta, descasque-a.
2. Dissolva o café em pó em 200ml de água fervida e reserve.
3. Logo após, coloque numa batedeira a batata doce, o café, a aveia, o cacau, os ovos, o mel e o fermento. Bata esses ingredientes até obter uma massa homogênea e reserve.
4. No liquidificador, triture as uvas passas e, em seguida, misture com a massa homogenia, com posterior adição da chia
5. Bata todos os ingredientes novamente.
6. Em seguida, unte uma forma com azeite de oliva e despeje a massa.
7. Coloque o brownie em forno pré-aquecido por 25 minutos.

BOLO DE GRANOLA E AVEIA SALPICADO COM CANELA E SEMENTES DE CHIA

Denise Kathleen Barros da Silva- UFPI/CSHNB-denise.kathleen@hotmail.com
Diêla dos Santos Cunha-UFPI/CSHNB
Fernanda Bezerra Borges-UFPI/CSHNB
Layla Isamiely Alves Felix-UFPI/CSHNB
Julianne Viana Freire Portela – UFPI/CSHNB

Resumo

Introdução: A demanda e o consumo de alimentos com baixo teor de gorduras e de baixa caloria são cada vez maiores. Isso ocorre porque os consumidores estão mais conscientes da relação existente entre alimentação e saúde. Essa também é uma tendência em relação aos alimentos funcionais, que desempenham importante papel metabólico ou fisiológico nas funções do organismo, prevenindo agravos à saúde. Entre os produtos de panificação, o bolo vem adquirindo crescente importância no que se refere ao consumo e à comercialização no Brasil, devido ao desenvolvimento técnico que possibilitou mudanças nas indústrias que passaram de pequena à grande escala. A aveia tem recebido grande atenção por parte de médicos, nutricionistas, consumidores e entidades reguladoras devido às suas características nutricionais e, principalmente, devido ao seu teor e qualidade das fibras alimentares. A aveia é considerada alimento funcional, tendo bastante aplicação na redução do colesterol sanguíneo, prevenindo doenças do coração. A composição química e a qualidade nutricional da aveia são relativamente altas e superiores a dos demais cereais. O uso de produtos de aveia como ingredientes na panificação é recomendável devido às suas propriedades funcionais tecnológicas, como a retenção de umidade, retardando com isso o envelhecimento de bolos. O uso de aveia melhora os teores de proteínas, fibra alimentar, bem como permite o aumento da variedade de produtos elaborados. A granola apresenta crescente consumo, principalmente em razão de suas propriedades funcionais, devido ser um produto alimentar constituído por uma mistura de frutas secas, grãos de cereais e sementes oleaginosas, tais como o amendoim e castanha-do-pará. Embora seja um alimento nutritivo, rico em fibras, carboidratos e lipídios, possui baixo teor de proteínas, apresentando-se como produto energético, e de sabor agradável. **Justificativa:** Diante do exposto, justifica-se elaborar um produto fonte de fibras, o qual, segundo a RDC Nº 54, DE 12 DE NOVEMBRO DE 2012 da ANVISA, deve apresentar mínimo de 3g.100g^{-1} do produto pronto. Ressalta-se que a porção (fatia) de 80 g apresenta 3,92g.100g^{-1}, ao utilizar granola e aveia como ingredientes principais. **Objetivo:** Desenvolver bolo de aveia e granola funcional.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA (R$)	VALOR TOTAL (R$)
OVO	0,114	2	0,60	100%	2	0,60
AÇUCAR	0,200	Kg	2,86	100%	0,200	0,57
GRANOLA	0,150	Kg	5,99	100%	0,150	3,90
AVEIA	0,100	Kg	3,00	100%	0,100	1,50
LEITE	0,200	Lt	4,99	100%	0,200	0,66
MANTEIGA	0,010	Kg	3,25	100%	0,010	0,013
FERMENTO	0,020	Kg	2,60	100%	0,020	0,26
CANELA	0,050 g	Kg	0,75	100%	0,050	0,026
SEMENTE DE CHIA	0,015	Kg	2,25	100%	0,015	0,33

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$7,83

VALOR DA PORÇÃO: R$0,97

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$1,50

MODO DE PREPARO

Obs: Para untar a forma utilizar a farinha de arroz ou farinha de aveia e o óleo de girassol.

1. Bata os ovos no liquidificador junto ao açúcar até ficar bem homogêneo;

Adicione a granola e a aveia e, acrescente, aos poucos o leite mantendo o processo de Liquidificação; Em seguida, acrescente a manteiga e o fermento e liquidifique. Reserve;

2. Despeje a massa em uma forma redonda (23 cm de diâmetro) untada e enfarinhada;
3. Com a massa na forma adicione por cima 50g de canela e 15g de sementes de chia;
4. Asse em forno médio (180° C), pré-aquecido, por 25 minutos;
5. Esta formulação rende 8 fatias de 80 gramas.

PÃO COM ADIÇÃO DE ABÓBORA ISENTO DE LACTOSE

Fernanda Bezerra Borges - Universidade Federal do Piauí/CSHNB - fernandaborges252@gmail.com
Denise Kethleen Barros da Silva - Universidade Federal do Piauí/CSHNB
Diêla dos Santos Cunha - Universidade Federal do Piauí/CSHNB
Layla Isamiely Alves Felix - Universidade Federal do Piauí/CSHNB
Prof. Me. Nara Vanessa dos Anjos Barros - Universidade Federal do Piauí/CSHNB

Resumo

A intolerância à lactose é uma inabilidade para digerir completamente a lactose, o açúcar predominante do leite. A deficiência de lactase conduz à má digestão da lactose e à consequente intolerância, uma vez que esta não será digerida, conforme passa pelo cólon, é fermentada por bactérias colônicas, havendo produção de ácidos orgânicos de cadeia curta e gases. Isto resulta em cólicas, flatulência, dor e diarreia osmótica. Existem dois tipos de deficiência de lactase, a deficiência de lactase do tipo primária é uma condição permanente. A forma congênita de deficiência de lactase é muito rara, enquanto a não persistência de lactase do tipo adulto é muito comum e afeta cerca de ¾ da população mundial. A deficiência de lactose secundária é, usualmente, condição temporária causada por dano à mucosa intestinal. Dentre os alimentos considerados funcionais, a abóbora apresenta propriedades benéficas, além das nutricionais básicas, que quando consumida em dietas convencionais, demonstra capacidade de regular funções corporais a fim de auxiliar na redução do risco de ocorrência de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, câncer e osteoporose. Rica em potássio, cálcio, fósforo, ferro, magnésio, zinco, fibras, riboflavina e vitaminas A, C, E e do complexo B, que regulam funções importantes do metabolismo. Ela contém, ainda, compostos antioxidantes que auxiliam na manutenção da saúde da pele. A exemplo têm-se os carotenoides, responsáveis pela coloração alaranjada da casca. No organismo, o betacaroteno é transformado em vitamina A e seu consumo está relacionado a proteção contra doenças cardíacas e câncer, além disso, sua ingestão também traz benefícios à visão. O pão é um alimento muito apreciado, e que faz parte de uma das principais refeições dos brasileiros, o desjejum. No entanto, existe um grupo de pessoas que tem problemas ao consumir este produto por terem intolerância à lactose. Diante disso, justificou-se desenvolver um pão diferenciado e com aspectos sensoriais de qualidade, sendo agradável pelo sabor, cor, textura, aroma e aparência, visando atingir as necessidades dos consumidores em geral, principalmente os com intolerância a lactose. Assim, objetivou-se desenvolver um pão com adição de abóbora isento de lactose.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO (R$)	RENDIMENTO (%)	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL (R$)
Fermento biológico seco	20	g	1,00	100%	20	2,00
Sal	3	g	1,00	0,3%	1000	1,00
Água	75	mL	-	-	-	-
Açúcar	200	g	2,80	20%	1000	2,80
Ovos	3	Und	0,50	100%	3	1,50
Manteiga sem sal	200	g	2,50	80%	250	2,50
Abóbora	800	g	2,00	80%	1000	2,00
Farinha de trigo	1000	g	3,00	100%	1000	3,00

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: 14,80 R$

VALOR DA PORÇÃO: 0,49 R$

VALOR DO PREÇO DE VENDA: 1,00 R$

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha limpa e seca misture 20 g de fermento biológico e uma colher de chá de sal.
2. Em seguida, acrescente ½ xícara de água morna, misture bem e reserve.
3. Em outro recipiente, coloque o açúcar (1 e ¾ xícaras), três ovos, 200 g de manteiga sem sal, 800 g de abóbora cozida e amassada e 1 kg de farinha de trigo (colocando a farinha aos poucos).
4. Após colocar os ingredientes, misture bem, junte à mistura do fermento e sove bastante a massa com as mãos.
5. Após a preparação da massa, faça as bolinhas de pão e coloque em duas formas retangulares, grandes e untadas com margarina, pincele as bolinhas com a gema de ovo e cubra a massa para descansar por uma hora.
6. Em seguida, leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos a 150 ºC.

QUEIJO CASEIRO DE IOGURTE NATURAL INTEGRAL COM UVA PASSA

Kaesma Jenyffer Barreto (relator) – UFPI kaesmab@gmail.com
Francisca Camila Batista Lima - UFPI
Ianca Passos de Sousa - UFPI
Mara Roberta Teotônio – UFPI
Julianne Viana Freire Portela (orientador) – UFPI

Resumo

Queijo frescal é um produto derivado do leite cuja fabricação requer uma metodologia simples, o que facilita a agregação de novos sabores e o aumento na qualidade do produto. O objetivo foi desenvolver e avaliar queijo diferenciado pela elaboração com iogurte natural integral e uvas passa. A fabricação do queijo foi realizada de maneira artesanal no laboratório de Tecnologia de Alimentos da UFPI-Campus Senador Helvídio Nunes de Barros. Procedeu-se com pasteurização a 180º C por 5 minutos e coagulação por 3 minutos a partir da adição de iogurte natural integral. Em seguida, foi submetido à refrigeração por 12 horas a temperatura de 5°C. Em sequência, foram feitas análises em triplicata de umidade, cinzas, pH e acidez total titulavel processadas de acordo com o Instituto Adolfo Lutz, no laboratório de bromatologia da mesma instituição. O produto apresentou as seguintes médias de composição: 47,18% de umidade, 2,44% de cinzas, pH 5,43, e acidez total titulável de 4,07%. Considerando portanto que o queijo de iogurte natural integral com uva passa encontra-se dentro dos parâmetros legais podendo ser produzido e comercializado sem acarretar riscos à saúde do consumidor.

FICHA TÉCNICA

Tempo de pré-preparo: 5 minutos
Tempo de preparo: 30 minutos
Rendimento líquido: 280g
Numero de porções: 8 porções
Peso médio por porção (g): 35g
Medida caseira porção: 1 forma de queijo minas frescal

PRODUTO	QUANTIDADE LIQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Leite	1l	1	R$ 3,59	1	1l	R$ 3,59
Iogurte	340g	2	R$ 1,59	340	340g	R$ 3,18
Sal	1 colher de sopa	x	R$ 0,75	1	1 colher de sopa	R$ 0,75
Uva passa	50g	x	R$ 3,00	50	50g	R$ 3,00

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 10,52

VALOR DA PORÇÃO: R$ 2,30

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 18,40

MODO DE PREPARO

Em uma panela foi despejado 1 litro de leite integral em um fogo com temperatura de 180ºC, após obter fervura foi adicionado 340g de iogurte natural integral, depois de 3 minutos de coagulação adicionou-se 1 colher de sopa de sal. Depois foi retirada a preparação do fogo e colocada em um canto para esfriar em temperatura ambiente durante 5 minutos. Após o esfriamento, com uma escorredeira e um pano limpo foi retirado o soro da massa, por seguinte a massa é colocada em um recipiente recheando-a com uvas passas, em seguida a preparação é levada para a geladeira com temperatura de 5ºC durante 12 horas.

SORVETE DE MARACUJÁ ELABORADO COM CREME DE ARROZ E HIDROCOLOIDE DE LINHAÇA

Maria Jeane dos Santos (relator) – Universidade Federal do Piauí
jeanysantoss@gmail.com
Jaynne da Conceição Martins Guimarães – Universidade Federal do Piauí
Aline Silva Costa– Universidade Federal do Piauí
Naura Pessoa Monteiro– Universidade Federal do Piauí
Julianne Viana Freire Portela (orientador) – Universidade Federal do Piauí

Resumo

Introdução: Gelados comestíveis, segundo a RDC nº 266, de 22 de setembro de 2005 são produtos alimentícios obtidos a partir de uma emulsão de gorduras e proteínas, com ou sem adição de outros ingredientes e substâncias; ou de mistura de água, açúcares e outros ingredientes que tenham sido submetidos ao congelamento em condições que garantam a conservação do produto no estado congelado ou parcialmente congelado, durante a armazenagem, o transporte e a entrega para consumo. Do ponto de vista nutricional, é considerado um alimento completo e de alto valor nutritivo e energético, pois fornece proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e minerais. O sorvete é uma sobremesa muito consumida no Brasil e, por este motivo, é um ótimo veículo de incorporação de ingredientes funcionais e substituição de produtos sintéticos por naturais. Sendo isto fortalecido pelos anseios dos consumidores por alimentos que supram suas exigências de forma saudável e que apresentem alto padrão sensorial. **Justificativa:** A indústria de sorvetes não apresenta opções para indivíduos com restrições alimentares tal como, intolerância à lactose, ao glúten e/ou que optam por produtos com baixo teor de gorduras e sem presença de aditivos alimentares. Desta forma, a aplicação do creme de arroz integral em substituição ao leite representa uma alternativa viável para esses indivíduos, em razão dos seus valores nutricionais. Outro fator é a substituição de emulsificantes sintéticos por gel de linhaça, devido sua alta capacidade de inchamento e de viscosidade em solução aquosa, além de, possuir ação funcional em virtude das lignanas atuarem na prevenção e controle de cânceres. **Objetivo:** Elaborar gelado comestível de maracujá isento de lactose e sem adição de emulsificantes e estabilizantes, utilizando creme de arroz integral e hidrocoloide de linhaça em substituição aos aditivos sintéticos.

FICHA TÉCNICA

RODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENTO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Arroz integral	976 g	g	R$ 1,00	488%	200 g	R$ 1,00
Linhaça	27 g	g	R$ 0,15	135%	20 g	R$ 0,15
Maracujá	165 ml	ml	R$ 1,07	91%	180 g	R$ 4,28
Açúcar orgânico	120 g	g	R$ 0,60	100%	120 g	R$ 0,60

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 6,03

VALOR DA PORÇÃO: R$ 0,55

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 1,50

MODO DE PREPARO

Creme de arroz integral

1-Pese 200g de arroz e deixe de molho em água por 05 horas. Posteriormente, elimine a água.
2-Coloque no liquidificador o arroz, acrescente 200 ml de água e bata por 3 minutos.
3-Coloque em uma panela o conteúdo do liquidificador e adicione 400 ml de água. Deixe em fogo brando por 20 minutos.

Gel hidrocoloide de linhaça

1-Pese 20g de semente de linhaça marrom, coloque em uma panela juntamente com 200 ml de água e deixe por 30 minutos no fogo.
2-Espere esfriar e peneire para separar a semente do gel.

Sorvete de maracujá

1 - Liquidifique 04 maracujás e peneire. OBS: será obtido, em média, 165 ml de polpa.

2 - Pese 120g de açúcar orgânico e coloque na batedeira juntamente com o creme de arroz, o gel de linhaça e 145 ml da polpa de maracujá.

3 - Bata até atingir uma consistência cremosa.

4-Transfira o conteúdo para o congelador (temperatura média de -18ºC) por aproximadamente 03 horas e, sirva-se à vontade.

Rende, em média, 11 porções de 100g cada.

ELABORAÇÃO DE GELEIA DIETÉTICA DE GOIABA COM ADIÇÃO DA PECTINA DA CASCA DO MARACUJÁ

Relator: Joice Maria e Silva de Araújo–
Universidade Federal do Piauí " Campus Senador Helvídio Nunes de Barros"
Email: joiicee-mariiaa@hotmail.com
Eudânia Vieira da Silva Cavalcante–
Universidade Federal do Piauí " Campus Senador Helvídio Nunes de Barros"
Rebeca Luiza de Oliveira Araújo –
Universidade Federal do Piauí " Campus Senador Helvídio Nunes de Barros"
Orientadora: Esp.Maiana Marques Rocha–
Universidade Federal do Piauí " Campus Senador Helvídio Nunes de Barros"

Resumo

Atualmente tem sido observado um aumento do interesse mundial em melhorar a qualidade da alimentação e diminuir os custos com a mesma. Pensando nisso, foi elaborada uma geleia dietética de goiaba com adição da pectina da casca do maracujá, já que atualmente o reaproveitamento dos resíduos de frutas (como as cascas) é uma alternativa que vem se destacando por ser funcional e perfeitamente passível de ser incluída na alimentação humana. Dentre os diversos tipos de frutas utilizadas na produção de geleias tem-se a goiaba queé rica em vitamina C, A, B1, B2 e B6, fonte de licopeno e é um dos mais potentes antioxidantes. A casca do maracujá é rica em fibras solúveis como a pectina, rica em aminoácidos, proteínas, carboidratos e tem propriedades geleificantes. A pectina da casca do maracujá exerce uma ação positiva sobre o controle glicêmico, sendo totalmente degradável no organismo, ajudando a diminuir a taxa de glicose e colesterol no sangue. Assim, o objetivo foi elaborar uma geleia com propriedades funcionais, de baixo custo, com ingredientes acessíveis, visando o reaproveitamento do maracujá e a substituição do açúcar cristal por sucralose, sendo uma geleia pouco calórica e que pode ser consumida por todos os públicos, incluindo portadores de diabetes.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Goiaba	470g	6	0,83 R$	87,03%	540 g	5 R$
Água	500ml	500ml	-	100%	500ml	-
Casca do maracujá	135g	2	1 R$	112,5%	120g	2R$
Sucralose	10g	1 colher de sopa nivelada	9,50R$	100%	10g	9.50R$

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO:R $16.50

VALOR DA PORÇÃO: R$3,30

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 5,00

MODO DE PREPARO

1. Higienize a casca do maracujá e a goiaba com solução sanitizante por 15 minutos;
2. Retire a casca e as sementes da goiaba deixando somente a polpa, cortando-a em pequenos pedaços;
3. Triture no liquidificador os pedaços da polpa da goiaba;
4. Coloque 340 ml de água com as cascas do maracujá em uma panela de pressão e deixe cozinhar por 10 minutos.
5. Após cozida as cascas do maracujá, retire do fogo e separe a casca amarela externa do maracujá da parte branca que é a pectina;
6. Misture a pectina no liquidificador com 10 mL de água;
7. Coloque a goiaba triturada com 150 ml de água para cozinhar durante 10 minutos;
8. Depois de cozida a goiaba, adicione 120 g da pectina da casca do maracujá e 10g de sucralose no mesmo recipiente, deixando cozinhar por mais 5 minutos.
9. Retire do fogo e deixe esfriar em temperatura ambiente.
10. Após esfriar está pronta para o consumo.

DOCE TIPO BRIGADEIRO DA CASCA DE BANANA ENRIQUECIDO COM FARINHA DA BANANA VERDE

Kayze Whyara de Carvalho[1]– UFPI/CSHNB – kayzewhyara@gmailcom
Layla Isamiely Alves Felix[2] – UFPI/CSHNB
Clara de Assis Alves da Silva[3] – UFPI/CSHNB
Mylena Mendes Marinho[4] – UFPI/CSHNB
Maiana Marques Rocha[5](Orientador) – UFPI/CSHNB

Resumo

O aproveitamento de cascas, talos e outros componentes descartados pela agroindústria mostra-se uma boa alternativa para o combate à fome, à miséria e ao desperdício, promovendo a segurança alimentar, por meio de uma educação para o consumo, de forma consciente (DAMIANI *et al.,* 2011). Cascas de banana são coprodutos alimentares nutritivos e de baixo custo que podem enriquecer produtos alimentícios e suprir a necessidade nutricional da população (FARINELLI *et al.,* 2014). Segundo Vernaza *et al.,* (2011), a produção de farinha de banana verde (FBV) encontra ampla aplicação na indústria de alimentos, principalmente na elaboração de produtos de panificação, produtos dietéticos e alimentos infantis, sendo uma fonte de amido resistente e sais minerais, tais como potássio, cálcio, ferro, magnésio e enxofre. Além dos benefícios nutricionais, a produção de FBV contribui na redução das perdas pós-colheita, aumento do tempo de vida de prateleira e na agregação de valor à fruta. O desenvolvimento de uma formulação de doce tipo brigadeiro com a cascas de banana e adição da farinha da banana verde promoverá a variação do cardápio, com a oferta de um novo produto e o aproveitamento de partes não comestíveis de frutas. Além disso, é um alimento que pode ser consumido frequentemente e podendo ser uma fonte alternativa de sobremesa incluída na formação de hábitos alimentares saudáveis, devido aos benefícios que apresenta para saúde. O doce tipo brigadeiro da casca de banana enriquecido com farinha da banana verde será um novo conceito em doce, sabor e saúde. A massa é isenta de glúten, podendo ser consumida por pessoas alérgicas, intolerantes ao glúten ou doença celíaca. Além disso, fornece outros benefícios à quem consome com regularidade, uma vez que, é rica em fibras e vários minerais. Assim objetivou-se desenvolver um doce tipo brigadeiro com cascas de banana enriquecido com farinha da banana verde com intuito de oferecer um produto saudável, saboroso e nutritivo.

FICHA TÉCNICA

Tempo de pré-preparo:20 min
Tempo de preparo:15 min
Ocasião para uso: Sobremesa
Nº de porção:55

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO r$	RENDIMENTO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL r$
Casca de banana	500g	5	-	-	1kg	6,00
Açúcar cristal	300g	1kg	3,00	-	1kg	3,00
Agua	suficiente	-	-	-	-	-
Margarina	30g	½ kg	3,50	-	500g	3,50
Farinha da banana verde	60g	200g	12,00	-	210g	12,00
Leite integral	300mL	1L	5,00	-	1L	5,00
Leite em pó	300mL	200g	5,00	-	220g	5,00
Achocolatado em pó	300g	400g	4,50	-	400g	4,50
Chocolate granulado	300g	150g	2,00	-	150g	4,00

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: 40,00 reais

VALOR DA PORÇÃO: 0,75 Centavos

VALOR DO PREÇO DE VENDA: 1,00 real

MODO DE PREPARO

1º passo: Coloque as cascas de banana com açúcar, acrescente água o suficiente para cozinha-lás até que fique pastoso;
2º passo: Acrescente os demais ingredientes, exceto o chocolate granulado;
3ºpasso: Mexa até desprender do fundo da panela;
4º passo: Coloque em um prato e deixe esfriar;
5º passo: Modele bolinhas, passe-as no chocolate granulado;
6º passo: Coloque em forminhas apropriadas.

GELÉIA COM ALBEDO DE MARACUJÁ: UMA ELABORAÇÃO FUNCIONAL E SUSTENTÁVEL

Kellen Alves Freire – Centro Universitário Estácio do Ceará; kellenalvesfreire1@gmail.com
Ana Marta Vieira Ximendes - Centro Universitário Estácio do Ceará.
Paula Raquel Alves Nogueira - Centro Universitário Estácio do Ceará.
Meiriane de Ameida Lopes - Centro Universitário Estácio do Ceará.
Rafaella Maria Monteiro Sampaio - Centro Universitário Estácio do Ceará

Resumo

O processamento do suco de maracujá gera toneladas de cascas e sementes denominadas resíduos orgânicos, resíduos esses que ao invés de ir para o lixo comum, podem ser utilizados na elaboração de diversos subprodutos como geleias, já que na maioria das vezes essas partes desprezadas, são mais nutritivas do que outras partes do alimento que estamos habituados a ingerir. A casca do maracujá apresenta grande quantidade de vitaminas, minerais, proteínas e pectina, variando de acordo com o estágio de maturação do fruto. A pectina é uma fibra solúvel que dificulta a absorção de carboidratos e gorduras pelo organismo, reduzindo a taxa glicêmica e os níveis de LDL. A pectina do albedo auxilia ainda no esvaziamento gástrico e no trânsito intestinal, pois retém água formando géis viscosos.Tendo em vista o aumento da busca por alimentos mais saudáveis, que além de nutrir auxiliam na prevenção e controle de doenças como, diabetes, obesidade, hipertensão ou mesmo preocupação com a estética corporal, são relevantes os estudados para pesquisa e desenvolvimento de novos produtos a base de frutas e derivados. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo, a elaboração de uma geleia de maracujá, visando o aproveitamento integral da fruta e elevando o seu valor nutricional. A proposta do estudo visa também promover uma conscientização de um melhor aproveitamento da matéria prima, reduzindo assim a quantidade de resíduo orgânico gerado, contribuindo de maneira positiva com o ambiente, de modo a minimizar os impactos ambientais, e assim garantir a sobrevivência da vida no planeta.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Maracujá	453g	2 unidades	4,19 (1kg)	1,02	466 g	1,95
Açúcar demerara	75g	5 colheres de sopa	5,35 (1kg)	1	75 g	0,40
Limão	18g	½ unidade	5,28 (1kg)	2,26	40,68 g	0,21

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 2,56

VALOR DA PORÇÃO: R$ 0,30

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 12,00

MODO DE PREPARO

1. Parta os maracujás, retire a polpa, bata a polpa com 10ml de água no liquidificador e de vai ficar um suco concentrado de maracujá, reserve;
2. Retire a casquinha amarela das cascas, deixando apenas a parte branca do maracujá que s albedo, coloque para cozinhar com água o suficiente para cobrir, na panela de pressã minutos .
3. Depois bata essa parte branca no liquidificador com o suco concentrado do maracujá, v consistência de uma papa;
4. Coloque a papa na panela com 1 xícara de açúcar, e mecha ate começar a soltar da panel o suco de meio limão, deixe esfriar, acondicione em recipiente com tampa, e leve a gelade
5. Sirva com torradas.

BRIGADEIRO DE AÇAFRÃO:ELABORADO COM BIOMASSA DE BANANA VERDE E SEMENTE DE CHIA

Kellen Alves Freire – Centro Universitário Estácio do Ceará; kellenalvesfreire1@gmail.com
Ana Marta Vieira Ximendes - Centro Universitário Estácio do Ceará.
Paula Raquel Alves Nogueira - Centro Universitário Estácio do Ceará.
Lucas Alves da Costa - Centro Universitário Estácio do Ceará.
Caudine Kênnia de Almeida Cezário- Centro Universitário Estácio do Ceará.

Resumo

Um alimento pode ser considerado funcional se for demonstrado que o mesmo pode afetar beneficamente uma ou mais funções alvo no corpo, além de possuir os adequados efeitos nutricionais, de maneira que seja tanto relevante para o bem-estar, quanto para a redução do risco de uma doença.O brigadeiro foi elaborado com ingredientes integralmente funcionais, dentre os quais, os que mais se destacam são a biomassa de banana verde, açafrão e chia, por suas diversidades de benefícios no organismo. A banana verde possui grande quantidade de amido resistente que possui inúmeros benefícios a saúde. À proporção que a banana vai amadurecendo, o amido vai se transformando em açúcar deixando a fruta mais calórica e menos atrativa funcionalmente. O amido resistente é um carboidrato de difícil absorção pelo organismo, pois age como fibra alimentar, auxiliando no controle de glicose, aumentando a saciedade e impedindo o surgimento de Diabetes do tipo II. Além de, manter uma microbiota integra e saudável, melhorando o transito intestinal e prevenindo a constipação. Dessa forma, o controle da glicemia também é interessante para o emagrecimento, devido a baixa quantidade de glicose no sangue o corpo recorre as reservas de gordura para a produção de energia. O açafrão-da-terra também conhecido como cúrcuma, são importantes antioxidantes e anti-inflamatórios, bem como, são interessantes para o tratamento de enfermidades neurodegenerativas, atuantes contra a depressão, diminuem a oxidação do colesterol, ação anticancerígena, antisséptica e antibacteriana combatendo acnes e a oleosidade na pele. Entre os benefícios da chia, muitos já anteriormente citados, como fonte de fibras, auxilia no emagrecimento,melhora no funcionamento intestinal, antioxidantes, rico em ômega 3, regula os níveis de colesterol e rico em vitaminas e minerais.Portanto, essa preparação tem como objetivo mostrar a importância do consumo destes alimentos, assim como, da produção de novos alimentos com ingredientes funcionais e apetitosos, para que satisfaça as expectativas da sociedade e promova melhor estado nutricional e qualidade de vida.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Banana verde	390g	3 unidades	5,69 (1kg)	1,6	624g	3,55
Leite de coco	100ml	½ garrafinha	3,39 (200 ml)	1	100ml	1,70
Açafrão em pó	3g	2 col sopa	8,09 (30g)	1	3g	0,81
Açucar demerara	60g	4 col sopa	5,35 (1 kg)	1	60g	0,32
Cacau 100%	20g	2 col sopa	6,25 (100 g)	1	20g	1,25
Semente de chia	10g	10 col sopa rasas	22,90 (200g)	1	10g	1,15

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 8,78

VALOR DA PORÇÃO: R$ 0,88

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 2,00

MODO DE PREPARO

1. Coloque as bananas para cozinhar na panela de pressão, quando atingir a pressão deixe por 8 minutos e desligue o fogo;
2. Descasque as bananas e coloque no liquidificador, formando a biomassa;
3. Misture a biomassa de banana verde na panela com o leite de coco, açafrão, cacau e açúcar demerara;
4. Cozinhe em fogo médio e mexa sem parar com uma colher;
5. Cozinhe até que o brigadeiro comece a desgrudar da panela;
6. Deixe esfriar, faça as bolinhas e envolva-as nas sementes de chia.

BISCOITO TIPO COOKIE FONTE DE SELÊNIO E FIBRAS ELABORADO COM CASTANHA DE CAJÚ E CASTANHA DO PARÁ

Layla Isamiely Alves Félix[1] – Universidade Federal do Piauí/CSHNB
E-mail: laylaisamiely93@hotmail.com
Fadinalba Alzira da Conceição Santana[1] – Universidade Federal do Piauí/CSHNB
Diêla dos Santos Cunha[1] – Universidade Federal do Piauí/CSHNB
Kayze Whyara de Carvalho[1] – Universidade Federal do Piauí/CSHNB
Julianne Viana Freire Portela[1] – Universidade Federal do Piauí/CSHNB

Resumo

A Resolução RDC nº 263 de 2005 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, biscoitos ou bolachas "são os produtos obtidos pela mistura de farinha(s), amido(s) e ou fécula(s) com outros ingredientes, submetidos a processos de amassamento e cocção, fermentados ou não". Mesmo que não constitua um alimento básico como o pão, os biscoitos são aceitos e consumidos por pessoas de qualquer idade. Somando a isto, estes produtos têm sido formulados com a finalidade de torná-los fortificados ou serem fontes de fibras e/ou proteínas, devido ao grande apelo para aprimorar a qualidade da dieta. Os *cookies* por serem produzidos a base de farinha alimentícia e condimentos, proporcionam assim, longa vida de prateleira, conferindo características sensoriais atrativas e propriedades nutricionais relevantes para a fortificação com diversos ingredientes, ao mesmo tempo em que a indústria de alimentos com relação à produção de biscoitos está sobre constante transformação, por diversificação de seu processamento ou pela adição ou substituição de ingredientes. A castanha de caju e a castanha do Pará diferem em função do teor de lipídios e fibras. Em 100g de semente comestível a castanha de caju é constituída de 42,06% de lipídios, enquanto que a castanha do Pará alcança 64,94%; já em relação às fibras totais (solúvel e insolúvel), a castanha do Pará possui 8,02%, enquanto que a castanha de caju não contém quantidades significativas, além do mais, são muito empregadas em diferentes tipos de preparações, consumidas cruas torradas ou cozidas. **Justificativa:** Diante deste panorama, justifica-se o desenvolvimento de biscoito tipo *cookie* fonte de selênio e fibras com castanha de caju e castanha do Pará a fim de auxiliar no desenvolvimento e manutenção da saúde do indivíduo, suprindo boa parte das suas necessidades diárias de acordo com a RDC. **Objetivo:** Desenvolver um cookie que supra a necessidade de boa parte da ingestão do selênio e das fibras dietéticas diariamente.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL (R$)
Farinha de trigo sem fermento	300g	14 COL S CH	1,10	100%	1kg	3,65
Farinha de Castanha de Cajú	200g	10 COL S CH	8,00	100%	500g	20,00
Farinha de Castanha do Pará	100g	5 COL S CH	8,30	100%	100g	8,30
Aveia em Flocos	60g	3 COL S CH	1,09	100%	170g	3,10
Açúcar Refinado	60g	3 COL S CH	0,22	100%	1kg	3,75
Leite Bovino Integral	100ml	5 COL S CH	0,51	100%	1l	5,10
Óleo Vegetal	40ml	2 COL S CH	0,22	100%	900ml	5,00

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 19,44

VALOR DA PORÇÃO: R$ 0,55

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 1,00

OBS: Massa com rendimento final de 35 biscoitos de 40g cada.

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, limpa e seca, adicione farinha de trigo sem fermento, farinha de castanha de caju, farinha de castanha do Pará, aveia em flocos, açúcar refinado e misture tudo.
2. Logo após, adicione o leite bovino, o óleo vegetal e misture até obter uma massa homogênea, uniforme ao ponto de massa de pão.
3. Em seguida, cubra com um pano limpo, leve à geladeira sobre uma temperatura constante entre 6 e 10 ºC e deixe descansar por 10 minutos.
4. Divida a massa em pequenas quantidades e molde em pequenos discos, logo após, use um rolo e passe sobre esses discos até obter discos uniformes mais não muito finos.
5. Depois dos discos prontos, use um copo ou outro molde e corte a massa, formando assim os pequenos discos (biscoitos).
6. Transfira os discos para uma forma untada com manteiga e farinha de trigo.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC e aguarde 20 minutos ou até que os mesmos estejam dourados.
8. Depois de assados, retire-os do formo e espere até que estejam em temperatura ambiente.
9. Armazene em um recipiente seco, com pouca umidade e ao abrigo da luz.

PAÇOCA COM FARINHA DA SEMENTE DE ABÓBORA E DA CASCA DE MARACUJÁ COM ADIÇÃO DE MEL

Layla Isamiely Alves Félix – Universidade Federal do Piauí/CSHNB
E-mail: laylaisamiely93@hotmail.com.br
Clara de Assis Alves da Silva – Universidade Federal do Piauí/CSHNB
Kayze Whyara de Carvalho – Universidade Federal do Piauí/CSHNB
Edinara Conrado Lopes Florentino – Universidade Federal do Piauí/CSHNB

Resumo

A utilização integral dos alimentos é o aproveitamento de todas as partes do alimento minimizando ao máximo de desperdício. Essa prática possibilita uma maneira de incrementar a culinária diária, com a criação de novas receitas como geleias, tortas, sucos, doces e ainda pode proporcionar vários benefícios nutricionais e econômicos. As partes não aproveitadas dos alimentos podem ser utilizadas enfatizando o enriquecimento alimentar, diminuindo o desperdício e aumentando o valor nutricional das refeições, pois talos e folhas podem ser mais nutritivos do que a parte nobre do vegetal como é o caso da casca do maracujá e das sementes de abóbora. A casca do maracujá (parte branca), por exemplo, é rica em pectina, niacina, ferro, cálcio e fósforo. Em humanos, a niacina atua no crescimento e na produção de hormônios, assim como previne problemas gastrointestinais. Os minerais atuam na prevenção da anemia (ferro), no crescimento e fortalecimento dos ossos (cálcio) e na formação celular. Quanto à composição de fibras, a casca do maracujá constitui produto vegetal rico em fibras do tipo solúvel (pectinas e mucilagens), benéficas ao ser humano. A farinha de semente de abóbora representa um ingrediente alimentar com grande potencial de uso em função de suas características benéficas e relevantes à saúde, sendo rica em fibras, proteínas, ácidos graxos poliinsaturados e sais minerais. Apesar de sua importância nutricional é considerada resíduo agroindustrial, sendo desperdiçada em grande quantidade pela indústria processadora de vegetais. A partir das cascas do maracujá quanto da semente de abóbora é possível à produção de uma farinha que pode ser usada em diversas receitas culinárias ou como suplemento nutricional podendo-se aproveitar os nutrientes contidos nas cascas do maracujá e das sementes de abóboras em que geralmente são desperdiçadas. **Justificativa:** O presente trabalho justifica-se como uma prática de reaproveitamento de cascas e sementes como uma estratégia de melhoria da qualidade de vida. **Objetivo:** Produzir uma paçoca rica em fibras utilizando a farinha da casca de maracujá e da semente de abóbora contribuindo para uma melhor qualidade de vida nos mais variados aspectos.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Farinha da semente de abóbora	67,56g	4 abóboras médias	4,00	12 COL S CH	80 g	16,00
Farinha da casca de maracujá	24g	20 cascas de maracujá médias	0,50	8 COL S CH	32g	10,00
Mel	3ml	1 garrafa	0,34	1 COL S CH	150 ml	17,00

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 4,84

VALOR DA PORÇÃO: R$ 0,60

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 1,00

OBS: Massa final para preparação de 8 porções de paçoca.

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente seco e limpo, mistura-se duas colheres de sopa de farinha de maracujá, 3 colheres de sopa de farinha de semente de abóbora, 2 colheres de mel e uma pitada de sal.
2. Misture tudo até obter uma massa uniforme e encorpada.
3. Logo após, molde bolinhas com a mão ou use algum molde específico pra paçoca e assim a preparação já estará pronta para o consumo.

BOLACHAS AMOR DE CUCURBITA

Neyeli Cristine da Silva (relator) – Bolsista FAPEPI – CSHNB/UFPI – ney_cristine@hotmail.com
Elanne Nunes dos Santos – CSHNB/UFPI
Adolfo Pinheiro de Oliveira – CSHNB/UFPI
Pamela de Oliveira Rocha – CSHNB/UFPI
Julianne Viana Freire Portela (Orientador) – CSHNB/UFPI

Resumo

Introdução: As bolachas apresentam grande consumo, longa vida de prateleira e boa aceitação dentre crianças, jovens, adultos e idosos, e tem sido formuladas hodiernamente com a intenção de torná-las fortificadas, fontes de nutrientes, devido a sua popularidade e ao apelo existente nos dias atuais para melhoria da qualidade de vida através da adoção de uma dieta nutricionalmente adequada. **Justificativa:** As bolachas amor de cucurbita tem como principal ingrediente e, também responsável pelo seu sabor diferenciado, a farinha obtida da semente da abóbora. Este produto é advindo de descarte doméstico, cuja composição nutricional inclui impressionantes níveis de manganês, triptofano, magnésio, cobre, fósforo, zinco, ferro e proteína, assim como pequenas quantidades de vitaminas do complexo B e vitamina A, nutrientes que lhe conferem funcionalidades benéficas à manutenção da saúde. Ressalta-se também nas sementes de abóbora a presença de fitoesteróis, um composto orgânico que também contribui para uma vida mais saudável. Apresenta-se, ainda, como alternativa a indivíduos que busquem alimentos isentos de lactose e, contém em sua formulação somente produtos de origem vegetal. **Objetivo:** Desta forma, objetiva-se fornecer ao mercado um produto que atenda as necessidades do consumidor que busca opções nutricionalmente adequadas, sustentável, baixo custo e sabor agradável.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Amido de milho	0,200	kg	2,10	100%	0,200	2,10
Farinha de trigo	0,06	kg	0,21	100%	0,06	0,21
Açúcar mascavo	0,04	kg	0,50	100%	0,04	0,50
Coco ralado seco sem açucar	0,015	kg	0,54	100%	0,015	0,54
Farinha da semente de abóbora	0,100	kg	0,00*	100%	0,100	0,00
Margarina sem sal	0,200	kg	2,36	100%	0,200	2,36

*A farinha da semente de abóbora foi obtida a partir do uso de sementes que seriam descartadas, aproveitadas, logo, não houve custo.

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 5,71

VALOR DA PORÇÃO: R$ 1,20

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 1,99

MODO DE PREPARO

Farinha da semente de abóbora

1. Higienize as sementes de abóbora (solução de hipoclorito de sódio, 50ppm/15minutos).
2. Desidrate ao sol, durante 4 horas.
3. Liquidifique, por 7 minutos, até obtenção do pó alimentício (farinha).

Processamento da bolacha

1. Misture os ingredientes secos.
2. Acrescente a margarina, misturando, até obter massa lisa e consistente. E
3. Faça bolinhas ou corações e transfira para forma **não** untada.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180° e deixe por cerca de 40 min ou até que fique coradinho por baixo e mais clarinho por cima.

Obs: Use a sua criatividade e faça os biscoitos em diferentes moldes, afinal, o AMOR de Cucurbita, pode ter a forma que você quiser.

BOLO COM FARINHA DE SORGO, BANANA E AVEIA

Paula Raquel Alves Nogueira– Centro Universitário Estácio do Ceará (plraquel.alves@gmail.com)
Ana Marta Vieira Ximendes – Centro Universitário Estácio do Ceará
Katyanna Alves de Oliveira Pedrosa – Centro Universitário Estácio do Ceará
Ângela Dayanna Giffone Nobre –Centro Universitário Estácio do Ceará
Iramaia Bruno Silva Lustosa (Orientador) – Centro Universitário Estácio do Ceará

Resumo

Sabe-se que alimento funcional é aquele que apresenta outras funções além de suprir as necessidades nutricionais dos indivíduos e que deve ser encontrado de forma natural. Entre os seus efeitos para a saúde humana, encontra-se: exercer ação metabólica ou fisiológica, contribuindo para a saúde física e para a diminuição de morbidades crônicas; criar efeitos positivos obtidos sem quantidades não tóxicas, mostrando o efeito persistente mesmo após suspensão de sua ingestão. A aveia é rica em carboidratos, sendo o amido o componente principal. As altas proporções de polissacarídeos não amiláceos possuem altas concentrações de fibra alimentar, e dentre estas as fibras solúveis se destacam como as betaglucanas promovendo benefícios fisiológicos e biológicos. A banana é considerada um alimento funcional que contém flavonóides, polifenóis totais, vitamina C e carotenoides, contém ainda razoáveis quantidades de vitamina A, B1, B2 e pequenas quantidades de vitaminas D e E, tem maior percentual de potássio, fósforo, cálcio e ferro.O sorgo apresenta-se como uma alternativa para o consumo de cereais convencionais, devido a sua funcionalidade por conter altas concentrações de compostos fenólicos, como por exemplo, os ácidos fenólicos,antocianinas e taninos, além do conteúdo de fibra alimentar. Sua capacidade antioxidante, associada aos compostos fenólicos está associada à redução de riscos de doenças como as cardiovasculares, diabetes e câncer. Ë fonte de vitaminas lipossolúveis e do complexo B, como tiamina, riboflavina e piridoxina, fonte de minerais como o fósforo, o potássioe o zinco. A farinha de sorgo vem de um grão cuja espécie chama-se *Sorghum vulgare*, que é um cereal desprovido de glúten e por esta razão pode ser substituto do milho, do trigo, da cevada entre outros alimentos com glúten. Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo, desenvolver um bolo com farinha de sorgo, banana e aveia, podendo pode ser uma alternativa saborosa e nutritiva nos lanches e até mesmo no café da manhã, principalmente para quem é portador da doença celíaca.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO (FC)	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Açúcar	120g	5 col s ch	1,99 (1 kg)	1	120g	0,24
Banana	145g	2 unid g	5,69 (1 kg)	1,6	232 g	1,32
Ovo	155g	4 unid	0,75 (50g)	1,42	220,1g	3,30
Farinha de sorgo	36g	3 col s ch	6,90 (200g)	1	36g	1,24
Aveia em flocos	12g	2 col s ch	3,15 (200g)	1	12g	0,19
Essência de baunilha	5g	1 col chá	7,75 (30ml)	1	5g	1,29
Adoçante (Sucralose)	10g	1 col s	7,99 (100 ml)	1	10g	0,80
Fermento em pó	2g	1 col café	2,89 (100 g)	1	2g	0,05
Canela	2g	1 col café	4,35 (50g)	1	2g	0,17

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 8,60

VALOR DA PORÇÃO: R$ 1,39

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 15,00

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo brando uma panela contendo o açúcar;
2. Quando o açúcar caramelizar, adicione a banana e um pouco de água, deixando a calda até ponto de fio;
3. Em seguida, desligue o fogo e despeje a calda numa forma e reserve;
4. Bata as claras até atingir o ponto de neve;
5. Adicione 01 gema, a farinha de sorgo, a aveia, a essência de baunilha, a canela, o fermento e o adoçante. Bata até se tornar uma massa homogênea;
6. Para finalizar, despeje a massa na forma já caramelizada e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 20 min.

TORTA SALGADA VEGANA ISENTA EM GLÚTEN E COM RESÍDUO DE CAJU

Stefany Dourado da Silva (relator) – Universidade Federal do Piauí
Jucianne Martins Lobato – Universidade Federal do Piauí
Antônio Jason Gonçalves da Costa – Universidade Federal do Piauí
Sara Maria da Silva Isidoro – Universidade Federal do Piauí
Julianne Viana Freire Portela (orientador) – Universidade Federal do Piauí

Resumo

Introdução: A utilização de resíduos agroindustriais no intuito de agregar valor aos alimentos tem demonstrado grande relevância para enriquecer produtos que demandam dietas especiais. As indústrias que trabalham com a produção do suco de caju geram resíduos que são conhecidos popularmente como bagaço de caju, os quais compreendem 40% do total do pedúnculo, sendo que apenas 12% são reaproveitados para o enriquecimento da ração animal, apresentando, portanto, alto índice de descartes e inexpressiva utilização na alimentação humana. O aproveitamento de resíduos como alimento ou no intuito de enriquecê-lo tem trazido grandes benefícios, no que se refere à diminuição do desperdício e o enriquecimento nutricional, tendo em vista que o pedúnculo do caju é rico em açúcares, vitaminas, sais minerais, fibras e outros compostos com propriedades funcionais, baixo custo econômico e, além disso, contribui para uso sustentável do meio ambiente. **Justificativa:** O estado do Piauí é um dos maiores produtores de caju e, na maioria das vezes, esse fruto é utilizado na produção de sucos, polpas, doces, cajuína e bebidas alcoólicas, gerando alto índice de desperdício dos resíduos. Diante disso, buscam-se alternativas visando o aproveitamento sustentável do mesmo e a redução de impactos negativos ao ambiente. Dessa maneira, ao serem desenvolvidos produtos alimentícios utilizando essa matéria- prima, além de agregar valor nutricional, ainda propicia a diversificação e o enriquecimento da dieta da população, atendendo aos interesses dos consumidores por produtos com valor nutricional agregado, sem adição de açúcares, sem produtos de origem animal e que não sejam ultraprocessados, no intuito de trazer benefícios à saúde por retirar da alimentação alimentos com substâncias ou aditivos inflamatórios. A aplicação do pedúnculo de caju na formulação de produtos tradicionais como as tortas, mostra-se como alternativa no combate ao descarte desta importante matéria-prima, além de agregar valor, características funcionais e nutricionais. **Objetivo:** Elaborar torta vegana isenta em glúten utilizando a fibra do pedúnculo de caju como recheio.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO (R$)	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL (R$)
Água	300mL	mL	0,00	100%	300mL	0,00
Óleo	75mL	mL	3,29	100%	75mL	0,19
Vinagre branco	20mL	mL	1,60	100%	20mL	0,12
Farinha de arroz	320,55g	g	9,50	100%	320,55g	3,05
Amido de milho	30,5g	g	3,69	100%	30,5g	0,56
Sal	6,5g	Kg	1,65	100%	6,5g	0,01
Fermento em pó	6g	g	2,89	100%	6g	0,17
Resíduo de caju	900,35g	g	0,00	100%	900,35g	0,00
Tomate	132,45g	g	1,60	92%	144,15g	1,47
Cebola	139,17	g	0,45	93%	149,23	0,42
Molho de tomate	380mL	mL	2,59	100%	380mL	2,59
Orégano	3,5g	g	1,79	100%	3,5g	1,79
Azeite de oliva	50mL	mL	13,90	100%	50mL	1,39
Coloral	16g	g	4,75	100%	16g	0,41
Tempero misto	12g	g	2,39	100%	12g	0,52
Pimentão	76g	g	0,65	90%	84g	0,58

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 50,54

VALOR DA PORÇÃO: R$ 2,50

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 3,00

MODO DE PREPARO

Massa

1-Juntou-se os líquidos no liquidificador e bateu-se, adicionou-se o amido de milho a farinha e o fermento e bateu-se no liquidificador para ficar homogênea.
2-Untou-se a fôrma com óleo e farinha. Jogou-se uma camada de massa e uma de recheio e jogou-se massa novamente por cima.
3-Levou-se ao forno pré-aquecido a 180º por aproximadamente 40 minutos ou até que fique dourado.

Recheio

1-Em uma panela, colocou-se o óleo e a fibra de caju temperada e fritou-a por aproximadamente 15 minutos.
2- Colocou-se a cebola e o pimentão e fritou-a mais um pouco.
3- Por último acrescentou-se o tomate e deixou-se cozinhar até a fibra ficar macia e dourada.

BOLINHO MULTI FUNCIONAL

Yandra Carolyne dos Reis Lucas –Universidade Federal do Piauí- yandracarolyne@outlook.com
Conceição Nahana Alves Macedo– Universidade Federal do Piauí
Jaila Maria Feitosa – Universidade Federal do Piauí
Maria Rosiany Sousa Moreira – Universidade Federal do Piauí
Alciene Pacheco da Silva – Universidade Federal do Piauí

Resumo

Cada vez mais a ciência vem demonstrando a relevância da alimentação saudável para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Estudos demonstram que algumas substâncias presentes em diversos alimentos apresentam efeitos benéficos à saúde – são os chamados alimentos funcionais. A Portaria 398, RDC 18/99 da Agência Sanitária do Ministério da Saúde, relata que "é alimento funcional todo quando consumido como parte da dieta usual, produza efeitos metabólicos consumo sem supervisão médica". Espera-se que o consumo regular de alimentos ricos em substâncias funcionais seja capaz de trazer benefícios ao organismo. Antigamente as pessoas comiam apenas para sobreviver, o alimento era visto como fonte de energia. Com o passar do tempo elas começaram a se preocupar com os benefícios dos alimentos para a saúde e para a estética. Assim houve um aumento do interesse por alimentos com alegação funcional. Com potente ação antioxidante que reduz a incidência de diversas doenças causadas pelos radicais livres, cada alimento funcional possui benefícios distintos, que vão desde atuação no controle do colesterol até proteção contra o envelhecimento precoce. Os seus benefícios dependem da biodisponibilidade e da quantidade consumida, com isso procurou-se formular um bolinho com inclusão de alimentos ditos funcionais. Entre estes alimentos está a aveia (Avena sativa), por conter beta-D-glucana, essa fibra atua como antioxidante reduzindo o colesterol, além de prevenir o desenvolvimento do câncer de cólon e diminuir a glicose em diabéticos, castanha que ajuda a recuperar a deficiência de selênio e tem efeitos positivos sobre as funções cognitivas de idosos, a linhaça que é uma semente que contém fibras solúveis responsáveis por diminuir a absorção de gorduras, açúcares, diminuir o colesterol e aumentar o funcionamento do intestino, e a maçã rica em fibras que, encontradas em abundância na casca, são capazes de facilitar a digestão, regular a atividade intestinal e moderar o apetite. O bolinho multifuncional foi escolhido pela praticidade do preparo, o fácil acesso aos ingredientes (regionalização) e pela funcionalidade destes. Por isso objetivou-se formular um prato com alimentos funcionais, biodisponíveis e harmônico em quantidades necessárias que fortalecesse o organismo e dificultasse o aparecimento das doenças.

FICHA TÉCNICA

PRODUTO	QUANTIDADE LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	RENDIMENDO	QUANTIDADE BRUTA	VALOR TOTAL
Aveia	345,92g	4,67g	R$ 0,09	100%	X	R$ 6,33
Açúcar cristal	124,72g	1,68g	R$ 0,005	100%	X	R$ 0,38
Canela	16,32g	0,22g	R$ 0,006	100%	X	R$ 0,46
Castanha	105,12g	1,42g	R$ 0,07	100%	X	R$ 5,26
Farinha de linhaça	75,68g	1,02g	R$ 0,05	100%	X	R$ 3,52
Margarina	187,76g	2,53g	R$ 0,03	100%	X	R$ 2,18
Maça	428,56g	5,79g	R$ 0,07	68%	629,36	R$ 5,30
Fermento	24,96g	0,34g	R$ 0,01	100%	X	R$ 0,72

VALOR TOTAL DA PREPARAÇÃO: R$ 24,15

VALOR DA PORÇÃO: R$ 0,33

VALOR DO PREÇO DE VENDA: R$ 1,00

MODO DE PREPARO

1-Mistura todos os ingredientes, exceto o fermento.
2-Quando todos os ingredientes estiverem misturados, acrescenta o fermento.
3-Dar forma aos bolinhos e
4-Levar ao forno por 30 minutos em 240°C.