

BOLO DE BANANA

STOCKER, EDUARDO JOSÉ¹
MAGALHÃES, GABRIELLI ELOISY DE CASTILHO².
BOIS, ISABELLA FERREIRA³
GRIEGER, IZABELLA⁴
MICHELON, JULIANE⁵
GUZI, ELEONE⁶

RESUMO

A presente pesquisa teve como intuito modificar ingredientes que poderiam ser prejudiciais à saúde, por ingredientes que trazem inúmeros benefícios. O bolo com a adição da banana que foi o ingrediente principal a ser adicionado mostra as vantagens e qualidades desse alimento que vem sendo muito reconhecido por seu valor energético e que pode ser de fácil inclusão na alimentação e de acordo com os valores nutricionais foi concluído que este produto está apropriado para alimentação saudável. A tabela nutricional foi desenvolvida de acordo com os ingredientes escolhidos, porém, a análise sensorial não pode ser concluída devido ao tempo de assamento.

Palavras-chave: *bolo; beneficio; alimentação.*

ABSTRACT

The present research was designed to modify ingredients that could be harmful to health, by ingredients that bring numerous benefits. The cake with the addition of the banana that was the main ingredient to be added shows the advantages and qualities of this food that has been very recognized for its energetic value and that can be of easy inclusion in the food and according to the nutritional values it was concluded that this product is suitable for healthy eating. The nutritional table was developed according to the chosen ingredients; however, the sensorial analysis cannot be completed due to the time of baking.

Keywords: *cake; benefit; food.*

¹Graduando do curso de Farmácia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Cascavel-PR. E-mail: eduardo_stocker@hotmail.com

²Graduanda do curso de Farmácia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Cascavel-PR. E-mail: gabrielli.magalhaes@outlook.com

³Graduanda do curso de Farmácia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Cascavel-PR. E-mail: bebels05@hotmail.com

⁴Graduanda do curso de Farmácia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Cascavel-PR. E-mail: izagrieger@hotmail.com

⁵Graduanda do curso de Farmácia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Cascavel-PR. E-mail: jumichelom@hotmail.com

⁶Docente do curso de Farmácia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Cascavel-PR. E-mail: eleoneguzi@yahoo.com

INTRODUÇÃO

Com a população, cada vez mais exigente com o corpo e a saúde, os consumidores desejam optar por uma alimentação mais nutritiva e balanceada, onde alimentos do dia-a-dia ganham novos ingredientes, como o bolo que contem ingredientes calóricos.

De acordo com isso foi desenvolvido um bolo com um valor nutricional abaixo dos comuns, foi optado pela troca de alguns ingredientes, como a farinha de trigo que foi substituída pela aveia de flocos por apresentar uma grande fonte de energia, além de nutrir e possuir propriedades benéficas para promoção da saúde, ajuda a reduzir o colesterol no soro sanguíneo, também é excelente fonte de vitaminas, a banana como incrementação foi escolhida por ser rica em fibras, vitamina C. B1, B2, B6, ácido fólico e potássio, o faz com que esta fruta evite as câimbras, possui 90% de sua composição de carboidratos, tendo baixos níveis de proteínas e gorduras, contem também uma grande fonte de energia³, o açúcar mascavo foi o adoçante escolhido, mesmo por ser parecidos com outros tipos de açúcar como o cristal branco que é produzido de forma a atingir teores de sacarose acima de 96% , o mascavo não passa pelo último processo de branqueamento, um produto rico em minerais, como cálcio, ferro, potássio, zinco, além de vitaminas e energia , sendo assim ele se torna mais natural do que o açúcar refinado.⁶

Foi optado pelo leite desnatado por possuir as mesmas quantidades de proteínas, cálcio, fosforo e outros nutrientes que o leite integral possui, porém com índices de gordura muito baixos⁷, a margarina light tem menos da metade das gorduras, sódio e calorias que a normal, produtos light também são responsáveis por uma redução de sódio⁸, o ovo além de ser essencial para receita de um bolo, tanto para dar volume e coloração, ele também tem seus benefícios, nutritivo, rico em vitaminas, minerais e proteínas, previne doenças, é antioxidante, melhora a saúde da pele, dos olhos e ajuda a aumentar a imunidade.⁹ A canela ajuda no processo de emagrecimento por acelerar o metabolismo com seu poder termogênico, juntamente com a aveia, este produto controla os níveis de açúcar no sangue, ajuda a baixar o LDL e as triglicérides.⁴

Deste modo, o presente artigo teve como objetivo, utilizar ingredientes mais nutritivos e menos calóricos na formulação de bolo e avaliar a influência destes ingredientes nas características tecnológicas e sensoriais do produto.

MATERIAL E MÉTODOS

O produto foi realizado no laboratório de nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz. Os ingredientes utilizados para o preparo do bolo foram 153g de ovos (três unidades), 300g de banana, 100g de margarina light, 240 ml de leite desnatado, 320g de açúcar mascavo, 160g de aveia em flocos, 12g de fermento químico em pó e 5g de canela em pó. O bolo foi elaborado a partir da junção de todos os ingredientes, exceto a aveia em flocos e a canela, foram homogeneizados em liquidificador, somente então foram adicionados o fermento químico e a aveia em flocos, o qual foi misturado manualmente. A massa de bolo adquirida foi distribuída em uma forma redonda de alumínio com furo ao meio de 22 cm, previamente untada com um pouco de margarina light e uma pequena quantidade de farinha de trigo, levado ao forno elétrico pré-aquecido por 15 minutos e deveria ser assado durante 40 minutos a 200°C.

Porém o tempo utilizado foi de apenas 30 minutos, onde a massa do bolo ficou crua e a análise sensorial não pode ser realizada.

Foi feito o cálculo da tabela de informação nutricional com o auxílio de dados da tabela TACO (Tabela Brasileira de composição de Alimento) onde se encontra as composições nutricionais dos alimentos mais consumidos no Brasil.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Segue abaixo a tabela de informação nutricional do bolo:

BOLO DE BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 60g (1 fatia)		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
Valor energético	383 kcal = 1600 kJ	19
Carboidratos	20,4g	6
Proteínas	1,5g	2
Gorduras Totais	0,4g	0,7
Gorduras Saturadas	0,1g	0,5
Gorduras Trans.	0g	0
Fibra Alimentar	23,7g	95
Sódio	196,7mg	8

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Devido ao tempo de assamento do bolo não foi possível concluir, por isso, não ficou pronto a tempo para a realização da análise sensorial, os valores foram encontrados de acordo com a tabela tato.¹⁰

CONCLUSÃO

Neste projeto podemos concluir que o bolo realizado, sendo banana e aveia seus ingredientes principais, é de grande importância para indivíduos que buscam uma boa alimentação, saudável e nutritiva. Todos os ingredientes escolhidos para a finalização do bolo foram planejados para a melhor substituição. A receita foi realizada, contudo a análise sensorial não pode ser concluída, devido ao tempo de forno.

REFERÊNCIAS

1. DOMÍNIO EMAGRECER. Alimentação saudável e nutritiva. Disponível em < <http://dominioemagrecer.com/alimentacao-saudavel-e-nutritiva/>> Acesso em 12 abril. 2018
2. DIFERENÇA. Light e Diet. Disponível em < <https://www.diferenca.com/light-e-diet/>> Acesso em 12 abril. 2018
3. GAUCHAZH. Benefícios da banana. Disponível em < <https://gauchazh.clicrbs.com.br/comportamento/noticia/nao-so-para-atletas-rica-em-fibras-banana-tambem-auxilia-quem-quer-emagrecer> > Acesso em 12 abril. 2018
4. MINHA VIDA. Benefícios da canela. Disponível em < <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/17095-canela> > Acesso em 12 abril. 2018
5. GALDEANO. C.M- Aveia, uma escolha saudável. Disponível em < <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/82361/1/2012-301.pdf>> Acesso em 29 abril. 2018

6. JERONIMO. M. E, ANJOS. A. I, LANDELL. A.G.M- Açúcar mascavo. Disponível em <<http://www.aptaregional.sp.gov.br/acesse-os-artigos-pesquisa-e-tecnologia/edicao-2016/janeiro-junho-4/1674-acucar-mascavo-potencial-de-producao-e-diferencas-em-relacao-ao-acucar-refinado/file.html>> Acesso em 29 abril. 2018

7. CAMPOS. L- Tipos de leite. Disponível em< <http://atividaderural.com.br/artigos/4e5c306c8b485.pdf> > Acesso em 29 abril. 2018

8. VEINERT. A- Margarina ou manteiga- Disponível em < <https://www.otempo.com.br/interessa/sa%C3%BAde-e-ci%C3%Aancia/margarina-ou-manteiga-nutr%C3%B3logo-explica-qual-%C3%A9-a-melhor-para-a-sa%C3%BAde-1.856828> > Acesso em 29 abril.2018

9. AGUIAR. M.S, FARI. S, HÜBSCHER, G.H. - Ovo e sua contribuição para a saúde humana- Disponível em <http://www.ovosbrasil.com.br/download/o_ovo_e_sua_contribuicao.pdf> Acesso em 20 abril. 2018

10. AZEVEDO. A LIMA. M.D., SALAY. E, SILIPRANDI. E, MARANHA. K.L – Tabela Taco – Disponível em < http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf > Acesso em 29 abril.2018

11. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico para Rotulagem de Alimentos Embalados. D.O.U., Brasília, 26 de dezembro de 2003.

12. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico para Porções de Alimentos Embalados. D.O.U., Brasília, 26 de dezembro de 2003.