



PANQUECA VERMELHA DE AVEIA: RECHEADA COM ESPINAFRE E FRANGO

GOTARDO, Adrieli Lais.¹
ELSENBACH, Daiane Cristine.²
ZUCCO, Daiane Camila.³
GRUNEVALD, Mariane Cristina.⁴
GUZI, Eleone Aparecida Tozo⁵

RESUMO

O interesse pela melhora na qualidade de vida fez com que cada vez mais as pessoas busquem um modo de vida mais natural, mas sem perder a praticidade e o fácil acesso devido à correria do dia-a-dia. A panqueca é considerada um alimento de fácil consumo, versátil, aceitando qualquer tipo de recheio. A possibilidade de adicionar quantidades de aveia, granola e outras fontes de fibras à formulação é um grande diferencial do produto. A coloração dos alimentos é determinada pela presença de substâncias que além de colorir, trazem efeitos benéficos à saúde humana atuando na proteção do organismo e na prevenção de doenças, assim, recomenda-se variedade ao se montar o prato, que deve conter ao menos cinco cores diferentes de alimentos. Este trabalho teve como objetivo criar um produto novo com alto valor nutritivo, que promova benefícios a saúde do consumidor. Após o desenvolvimento do produto realizou-se o teste de análise sensorial com a participação de 30 pessoas, o qual se obteve os seguintes resultados: 29 participantes avaliaram o produto com a opção 5 (gostei muito), o que corresponde a $\approx 96,66\%$ enquanto somente 1 participante avaliou com a opção 4 (gostei moderadamente) correspondendo a $\approx 3,33\%$. Contudo pode-se observar que o produto consegue atingir às necessidades energéticas, conforme a tabela nutricional. A massa foi considerada leve, o sabor foi elogiado, dessa forma, pode se considerar o produto

¹Adrieli Lais Gotardo, acadêmica do curso de farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail: lais.adrieli@gmail.com

²Daiane Cristine Elsenbach, acadêmica do curso de farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail: daianeelsenbach@hotmail.com

³Daiane Camila Zucco, acadêmica do curso de farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail: daiane_zucco@hotmail.com

⁴Mariane Cristina Grunevald, Tecnóloga em Biotecnologia pela Universidade Federal do Paraná e acadêmica do curso de farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz E-mail: grunevald.mariane@gmail.com

⁵Ms. Eleone Aparecida Tozo Guzi, Docente do Curso de Farmácia no Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz E-mail: eleoneguzi@yahoo.com.br



desenvolvido uma opção diferenciada de alimento direcionada à comercialização de grande importância para o setor de inovação tecnológica na indústria de alimentos.

PALAVRAS-CHAVE: Panqueca, Aveia, Beterraba, Espinafre, Frango.

1. INTRODUÇÃO

O cardápio do dia a dia dos brasileiros está mais colorido devido a verduras, legumes e frutas, alimentos considerados saudáveis. O interesse pela melhora na qualidade de vida fez com que cada vez mais as pessoas busquem um modo de vida mais natural, mas sem perder a praticidade e o fácil acesso devido à correria do dia-a-dia.¹

A oferta de preparações nutritivas, com bom aspecto, saborosas e agradáveis ao paladar, pode facilitar a escolha das pessoas por esses alimentos e auxiliar a mudança de hábito alimentar mais facilmente. Um fator que afeta diretamente a escolha do que comer é o sabor.² As pessoas também utilizam-se comumente da visão para detectar fatores organolépticos como a cor para sentirem-se atraídas ou inibidas com relação ao consumo de alimentos. A coloração dos alimentos é determinada pela presença de substâncias que além de colorir, trazem efeitos benéficos à saúde humana atuando na proteção do organismo e na prevenção de doenças, assim, recomenda-se variedade ao se montar o prato, que deve conter ao menos cinco cores diferentes de alimentos.³

Uma opção para montar um prato colorido e saudável é a utilização de verduras e legumes nas preparações, que possuem pigmentos naturais como é o caso da beterraba que possui pigmento vermelho que ajuda a regular os batimentos cardíacos e são primordiais ao funcionamento dos músculos e do sistema nervoso.³

A panqueca é considerada um alimento de fácil consumo, versátil, aceitando qualquer tipo de recheio, do doce ao salgado, proporcionando diferentes sabores. A possibilidade de adicionar quantidades de aveia, granola e outras fontes de fibras à formulação é um grande diferencial do produto.⁴

Atualmente, devido às facilidades encontradas para a aquisição de alimentos prontos disponíveis no mercado, bem como as inúmeras opções oferecidas por restaurantes "fast food" e "self-service" nota-se queda no consumo de fibras alimentares.⁵

A farinha de aveia pode ser utilizada no enriquecimento de produtos ou como ingrediente, pois é constituída de polissacarídeos, lignina, oligossacarídeos e amido resistentes, entre outros, que apresentam diferentes propriedades. De maneira geral, estas propriedades permitem inúmeras aplicações na indústria de alimentos, substituindo gordura ou atuando como agente estabilizante, espessante, emulsificante; desta forma, podem ser aproveitadas na produção de diferentes produtos como bebidas, sopas, molhos, sobremesas, derivados de leite, biscoitos, massas e pães.⁶ Além disso, é um alimento rico em fibras alimentares. O benefício mais evidente do consumo de aveia para a saúde humana é sua eficiência na redução dos níveis de colesterol, quando parte de uma dieta equilibrada. Este efeito é quase inteiramente atribuído às b-glucanas (beta-glucanas – um tipo de fibra), mas os lipídios, as vitaminas e a proteínas presentes nesse grão, também podem estar envolvidos na redução do colesterol. A aveia é considerada ainda, um alimento funcional.⁷

O espinafre é um vegetal de folha verde bastante importante que pode ser uma alternativa para várias preparações. Esse alimento é muito parecido com a couve, sendo cultivado no outono, inverno e primavera, embora também, pode ser encontrado no verão, mas com mínima qualidade. É uma importante fonte de minerais e vitaminas do complexo B, ácido ascórbico, vitamina A e caroteno. É bastante versátil, sendo consumido comumente de forma cozida e como componente de diversos pratos.⁸

Este trabalho teve como objetivo criar um produto novo com alto valor nutritivo, que promova benefícios a saúde do consumidor.

2. METODOLOGIA



No dia 12 de junho de 2018, no laboratório de Nutrição do bloco 4, do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, foi preparado o produto inovador: Panqueca Vermelha de Aveia, conforme formulação a seguir:

MASSA

3 ovos

3 colheres de sopa de azeite de oliva (45mL)

300mL de leite desnatado

80g de farinha de aveia

145g de amido de milho

1 colher de sopa de fermento em pó (20g)

1 colher de chá de sal (5g)

125g de beterraba

RECHEIO

250g de peito de frango sem osso

200g de espinafre

2 colheres de sopa de manteiga (24g)

100g de cebola (pequena)

3 colheres de sopa de azeite de oliva (45mL)

180g de requeijão

400g de creme de leite (2cxs)

Sal a gosto

MOLHO PARA COBRIR

100g de cebola (pequena)

180g de requeijão

400g de creme de leite (2cxs)

Sal a gosto

200g de queijo mussarela ralado

MODO DE PREPARO



MASSA

Cozinhe a beterraba até ficar mole, corte em cubos;

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescente a beterraba e bata novamente;

Reserve

Coloque uma camada média de massa na frigideira já untada

Reserve as panquecas.

RECHEIO

Cozinhe o peito de frango sem osso na panela de pressão com água por 30 minutos;

Após, desfie o frango e doure na manteiga, sal a gosto;

Em uma panela doure a cebola com azeite de oliva e acrescente o espinafre, refogue por 5 minutos, sal a gosto.

Reserve

Em uma panela acrescente o requeijão e o creme de leite e mexa.

Acrescente o frango desfiado e o espinafre.

MOLHO

Em uma panela coloque o azeite e doure a cebola, acrescente o creme de leite e o requeijão, sal a gosto.

MONTAGEM

Espalhe o recheio nas massas das panquecas e faça rolinhos.

Coloque em uma travessa, acrescente sobre elas o molho branco e o queijo mussarela ralado.

Posteriormente realizou-se o teste para análise sensorial, com auxílio de 30 participantes utilizando a seguinte ficha:

AMOSTRA PANQUECA VERMELHA



Avalie a amostra e use a escala abaixo para indicar o quanto você gostou ou desgostou

5 - gostei muito

4 - gostei moderadamente

3 - nem gostei/nem desgostei

2 - desgostei moderadamente

1 - desgostei muito

()

Se o produto estivesse disponível no mercado você compraria:

() Sim

() Não

Comentários: _____

Com base nas informações contidas na tabela Taco⁹, calculou-se a tabela nutricional do produto a partir dos ingredientes utilizados.

3. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Após o desenvolvimento do produto realizou-se o teste de análise sensorial com a participação de 30 pessoas, o qual se obteve os seguintes resultados: 29 participantes avaliaram o produto com a opção 5 (gostei muito), o que corresponde a $\approx 96,66\%$ enquanto somente 1 participante avaliou com a opção 4 (gostei moderadamente) correspondendo a $\approx 3,33\%$.

Observou-se também alguns comentários descritos pelos participantes, dentre eles: massa leve, tempero bom e elogios como: maravilhoso.

Constatou-se que 100% dos participantes comprariam o produto caso estivesse disponível no mercado.

Com isso, percebeu-se a aceitação do produto inovador, tendo em vista que todos os participantes gostaram e comprariam o mesmo.

Além disso, segue abaixo a tabela nutricional do produto inovador: Panqueca Vermelha de Aveia, calculada com base nas informações contidas na tabela Taco⁹.

Essa tabela possui como objetivo principal fornecer as informações nutricionais de produtos alimentícios, de modo a auxiliar na alimentação saudável, expressando quantidades de carboidratos, proteínas, gorduras, sódio, fibras alimentares e também seu valor energético.

PANQUECA VERMELHA DE AVEIA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 200g (1 unidade)		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
Valor energético	436,5 kcal = 1833,3 kJ	22
Carboidratos	22,8g	8
Proteínas	17,7g	24
Gorduras Totais	30,5g	55
Gorduras Saturadas	16,9g	77
Gorduras Trans	0g	0
Fibra Alimentar	1,6g	6
Sódio	671,8mg	28
* % 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.		

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo pode-se observar que o produto consegue atingir às necessidades energéticas, conforme a tabela nutricional, e que é possível aprimorar uma receita tradicional como a massa de panqueca adicionando ingredientes que contenham fibra alimentar e também



ingredientes que proporcionam, além de um colorido alegre, fonte de vitaminas e minerais que ajudam a integrar uma alimentação saudável. A massa foi considerada leve, o sabor foi elogiado, dessa forma, pode se considerar o produto desenvolvido uma opção diferenciada de alimento direcionada à comercialização de grande importância para o setor de inovação tecnológica na indústria de alimentos.

5. REFERÊNCIAS

- (1) PAULA, A. I. S. et al. **O uso da beterraba como vasodilatador em praticantes de atividades físicas.** Ling. Acadêmica, Batatais, v. 7, n. 5, p. 77-84, jul./dez. 2017.
- (2) ALVES, F. S. **Aceitação de preparações mais saudáveis por comensais de unidades de alimentação e nutrição.** SAÚDE EM REVISTA, Piracicaba, v. 16, n. 44, p. 25-36, set.-dez. 2016.
- (3) ROCHA, D. S.; REED, E. **Pigmentos naturais em alimentos e sua importância para a saúde.** Revista Estudos – Instituto Federal de Goiás, Goiânia, v. 41, n. 1, p. 76-85, jan./mar. 2014.
- (4) CATALANI, L. A.; KANG, É. M. S.; DIAS, M. C. G.; MACULEVICIUS, J. **Fibras alimentares:** Artigo de revisão. Revista Brasileira de Nutrição Clínica, 4(18): 178-182, 2003
- (5) MIRA, G. S.; GRAF, H.; CÂNDIDO, L. M. B. **Visão retrospectiva em fibras alimentares com ênfase em beta-glucanas no tratamento do diabetes.** Brazilian Journal Pharmaceutical Sciences, 45(1), 2009.
- (6) **Caracterização física, química e sensorial de cookies confeccionados com Farinha de Talo de Couve (FTC) e Farinha de Talo de Espinafre (FTE) ricas em fibra alimentar.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cta/v30n3/v30n3a24>> Acesso em: 04/04/2018
- (7) **Proposta para uma refeição saudável.** Disponível em <<https://periodicos.ifsc.edu.br/index.php/publicacoes/article/view/279>> Acesso em: 19/06/18 às 08:15.
- (8) AUGUSTO, G. et. al. **Aceitação de cupcakes com farinha de talos de couve manteiga e farinha de talos de espinafre por escolares do município de prudentópolis-pr.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. Suplementar 2. v.11. n.68. p.731-737. Jan./Dez. 2017.



**CENTRO
UNIVERSITÁRIO**



(9) TACO - Tabela brasileira de composição de alimentos/Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, 4. ed. revisada e ampliada, p.161, 2011.