

Bolinho de Batata Doce com Frango Cremoso

Kist, Chaianes Camila - Pesquisador
Gracioso, Amanda Mayara - Pesquisador
Barroco, Marcella Zanchim - Pesquisador
Cubinski, Rafaela - Pesquisador
Santos, Marcos Jean - Pesquisador
Guzi, Eleone Aparecida Tozo - Orientador

RESUMO

A batata doce é um ingrediente rico em vitamina A, magnésio, manganês, cálcio e proteína, além disso, tem baixo índice glicêmico e baixo custo financeiro. Por tanto a batata doce além de ser muito saudável é aliada de quem quer emagrecer, pois seus componentes impedem a absorção da gordura. Quando escolhemos ter uma alimentação saudável o objetivo é reduzir a quantidade de gordura ingerida. Esse produto inovador foi criado para mostrar para a população que é possível se ter uma alimentação saudável e muito saborosa, sem abrir mão de suas características iniciais. O objetivo desse trabalho foi desenvolver um bolinho de batata doce com frango cremoso, sua tabela de informação nutricional e análise sensorial. Observando a avaliação de aceitação do nosso produto, concluímos que houve boa aceitação do produto, com 98% de aprovação, sem nenhum voto negativo indicando que o produto tem potencial para comercialização.

PALAVRAS-CHAVE: batata doce, saudável, alimentação.

ABSTRACT

Sweet potatoes are an ingredient rich in vitamin A, magnesium, manganese, calcium and protein, and have low glycemic index and low financial costs. Therefore a sweet potato besides being very healthy is allied with those who want to lose weight, because its components prevent the absorption of fat. When we choose to have a healthy diet the goal is to reduce the amount of fat ingested. This innovative product was created to show the population that it is possible to have a healthy and very tasty food, without giving up its initial characteristics.

We prepared this work to evaluate acceptance of our product, there was good product acceptance, without any negative feedback, we conclude that the product has potential for commercialization.

KEY WORDS: Sweet Potato, Healthy, Food

INTRODUÇÃO

Ultimamente tem se notado grande mudança nos hábitos alimentares da população, principalmente nos jovens, aumentando a procura por alimentos saudáveis, porém práticos e de fácil preparo. O presente trabalho é uma proposta para o desenvolvimento de um produto que seja fonte de carboidratos e proteína a base tubérculo e proteína animal, na forma de um alimento consumido regularmente por uma parcela de indivíduos, com a possibilidade de promover uma melhor qualidade de vida.

A batata-doce é um tubérculo facilmente cultivado e de baixo custo. Em relação à batata-inglesa, apresenta maior teor de nutrientes e compostos bioativos, como as vitaminas do complexo B, vitaminas C e E, betacaroteno e os minerais cálcio, magnésio, ferro e fósforo, principalmente. A pigmentação dos diferentes tipos de batata-doce caracteriza a presença de compostos bioativos com conhecida ação antioxidante, tais como betacaroteno e antocianinas, nos tipos com coloração amarelada e arroxeada/avermelhada, respectivamente. Para além desses fatores, a batata-doce possui quantidade expressiva de carboidratos de baixo índice glicêmico, digeridos e absorvidos pelo organismo de forma gradual, o que gera baixa liberação de insulina e contribui para a redução do apetite e dos riscos de diabetes, resistência à insulina e obesidade. A presença de amido resistente auxilia no funcionamento intestinal e na redução dos níveis de colesterol LDL e triglicerídeos. (GURGEL, C.S.S.; FARIAS, S.M.O.C.; FARIAS, L.R.G.).

A proteína de origem animal escolhida foi a carne de frango, que é classificada como alimento saudável e pobre em gorduras, apresenta alto teor de proteínas e é recomendada a pessoas com problemas cardiovasculares, pois contem baixa taxa de colesterol. As proteínas encontradas são ricas em aminoácidos e de um valor biológico incomparável a outros tipos de carnes. O peito do frango é o pedaço mais magro com apenas 2% de lipídios. Este produto ainda é rico em ferro, vitaminas do tipo B, B2 e B12, sendo essas indispensáveis, pois ajudam na síntese de energia.

Conhecida como um alimento funcional para a linhaça *Linun usitatissimum L.* é o alimento de origem vegetal mais rico em ácidos graxos, apresentando também quantidades elevadas de fibras, proteínas e compostos fenólicos (THOMPSON & CUNNANE, 2003).

Entre os principais óleos extraídos de sementes, o óleo de linhaça contém o maior conteúdo (57%) do ácido graxo ômega-3, um ácido α -linolênico. As pesquisas atuais,

todavia, têm se concentrado mais especificamente nos compostos associados a fibras conhecidos como lignanas. As duas lignanas primárias de mamíferos, enterodiol e seu produto oxidado, enterolactona são formadas no trato intestinal pela ação bacteriana sobre precursores da lignana vegetal (SETCHELL et al., 1981).

Conta também com vitaminas B1, B2, C e E, minerais como cálcio, zinco, magnésio, ferro, potássio e fósforo. A farinha de linhaça dourada também possui perfil anti-inflamatório, contribui para um emagrecimento saudável, auxilia na diminuição dos sintomas da menopausa e ainda protege o sistema imunológico.

DESENVOLVIMENTO

O produto foi preparado no Laboratório de Panificação da FAG, com o intuito de elaborar produtos inovadores com diferenciais no mercado alimentício, tendo em vista uma estratégia de ensino e aprendizagem. Para o desenvolvimento do produto foi utilizado a seguinte formulação:

INGREDIENTES MASSA:

500 g de batata doce

Sal e pimenta a gosto

INGREDIENTES RECHEIO:

500 g de frango desfiado

2 dentes de alho

30 g de salsinha picada

30 g de cebolinha picada

50 g de cebola picada

300 g de tomate picado

Sal a gosto

15 g de colorau em pó

200 g Requeijão Light

INGREDIENTES PARA EMPANAR:

03 ovos

200 g de farinha de linhaça dourada

MODO DE PREPAR:

1º cozinhar a batata doce com sal e pimenta a gosto;

2º colocar a batata em um recipiente e com o auxílio de um garfo amasse-as;

3º em uma panela frite a cebola, alho, tomate e o frango até dourar, depois adicione o colorau, salsinha, cebolinha e sal, deixe cozinhar e ao final adicione o requeijão;

4º pegar uma quantidade de massa na mão esticar a massa e colocar a carne, fechar a massa em forma de bolinhas;

5º coloque os ovos em um recipiente e mexa-os e em outro recipiente colocar a farinha de linhaça dourada para empana-las;

6º colocar em uma travessa untada com margarina e dispõem os bolinhos sobre a mesma;

7º coloque assar sobre forno pré-aquecido a 200 graus por 20 a 30 minutos.

Após a elaboração do produto foi feito a tabela de informação nutricional conforme as informações da tabela (TACO) e na sequencia realizou-se a análise sensorial, tendo como provadores 35 alunos do Curso de Farmácia, utilizando a ficha de análise sensorial abaixo.

Você está recebendo uma Amostra do BOLINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO CREMOSO. Avalie a amostra usando a escala abaixo para avaliar o produto:

1. ()Muito bom
2. ()Bom
3. ()Ruim
4. ()Muito ruim

Se este produto estivesse no mercado você compraria ? ()SIM ()NÃO

OBS:

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela de informação nutricional foi realizada a partir das informações da Tabela TACO (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos) que tem como objetivo gerar dados sobre a composição dos alimentos, baseado em um plano de amostragem que garanta valores representativos, com análises realizadas por laboratórios com

capacidade analítica comprovada por meio de estudos Inter laboratoriais, a fim de assegurar a confiabilidade dos resultados.

BOLINHO DE BATATA DOCE CREMOSO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 30 g

QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
Valor energético	44 kcal 105 KJ	
Carboidratos	3,0g	1
Proteínas	6,0g	8
Gorduras Totais	0,9g	1
Gorduras Saturadas	0,7g	3
Gorduras Trans	0g	0
Fibra Alimentar	0,4g	1
Sódio	67,7 mg	2

* % 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.

Foi realizada a avaliação de análise sensorial com 35 provadores e foram obtidos os seguintes resultados: 98% julgaram como muito bom e que comprariam o produto e apenas 2% julgaram como bom o produto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observando os resultados encontrados concluímos que com a nossa pesquisa verificamos a existência de um produto rico em vitaminas, minerais e proteínas, com um baixo índice glicêmico e quantidade menor de gordura não deixando de apresentar um sabor agradável.

O produto desenvolvido teve boa aceitação e seria facilmente incluído na alimentação de pessoas que optam por opção prática e saudável.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

DUARTE, Vanessa; SOUZA, Neiva.S. Coxinha de batata doce. Disponível em: <<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/46fa386837c38aa181cad61869663b96.pdf>> Acesso em: 20.abr.2018.

GURGEL, C.S.S.; FARIAS, S.M.O.C.; FARIAS, L.R.G. Coxinha de batata doce. Disponível em: <<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/46fa386837c38aa181cad61869663b96.pdf>> Acesso em 20 abr. 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Resolução - RDC Nº 359, 2003. Disponível em:<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0359_23_12_2003.pdf/76676765-a107-40d9-bb34-5f05ae897bf3> Acesso em: 20 abr.2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Resolução - RDC Nº 360, DE 23, 2003. <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360_23_12_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc> Acesso em: 20 abr. 2018.

NOGUEIRA, G. F.; CÉZAR, D.; FAKHOURI, F. M.; GUMBREVICIUS, I. A importância da linhaça como alimento funcional e sua utilização por universitários do centro universitário amapaense. Disponível em: [http://www.unifia.edu.br/projetorevista/edicoesanteriores/Outubro10/artigos/saude/linha ca.pdf](http://www.unifia.edu.br/projetorevista/edicoesanteriores/Outubro10/artigos/saude/linha%20ca.pdf)> Acesso em: 30 ju.2018.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf> Acesso em: 20 abr. 2018.

VENTURINI, Katiane. S; SARCINELLI, Miryelle. F; SILVA, Luís. C. Características da Carne de Frango. Programa Institucional de Extensão. 2007. Acesso em: 3 jun. 2018.

BARROSO, Ana. K.M; TORRES, Alexandre G; BRANCO, Vanessa. N.C; FERREIRA, Andrea; FINOTELLI, Vanessa. P; FREITAS, Suely. P; LEÃO, Maria. H.M.R. Linhaça marrom e dourada: propriedades químicas e funcionais das sementes e dos óleos prensados a frio. Ciência Rural, Santa Maria. 2014. Acesso em: 20 abr. 2018.

