

COXINHA DE BETERRABA RECHEADA COM FRANGO AO VINHO, PARA BENEFÍCIOS À SAÚDE.

PASETTI, Alessandra Ferraz. ¹
MONDO, Biancarla Naconeski. ²
BRESSON, Geisiane Braga. ³
ULH, Jullyara Valléria Corbari. ⁴

RESUMO

Foi desenvolvido um produto inovador com o intuito de beneficiar à saúde dando uma opção de alimentação para pessoas que possuem problemas como plaquetas baixas, o produto foi desenvolvido no laboratório de Nutrição- FAG, onde foi realizada a análise sensorial com alunos do 5º período de Farmácia- FAG, os resultados obtidos foram de grande aceitação do público.

PALAVRAS-CHAVE: Coxinha, beterraba, frango, vinho, saúde, plaquetas.

1. INTRODUÇÃO

As plaquetas ou trombócitos são células sanguíneas produzidas na medula óssea, e responsáveis pela coagulação do sangue, onde há maior produção de plaquetas em sangramentos, e impede a perda excessiva de sangue.

A plaquetopenia ou trombocitopenia é observada com a contagem baixa das plaquetas, pode ser classificada como leve, moderada e grave, que pode levar a produção reduzida de plaquetas, destruição acelerada e sequestro esplênico.

O objetivo deste produto é ofertar uma opção de alimentação para pessoas que possuem plaquetas baixas, com a introdução da beterraba em um alimento que já é muito consumido.

¹ Alessandra Ferraz Pasetti. Discente do Curso de Farmácia – FAG. E-mail: Pasettialessandra16@gmail.com

² Biancarla Naconeski Mondo. Discente do Curso de Farmácia – FAG. E-mail: Bianca_naconeski@hotmail.com

³ Geisiane Braga Bresson. Discente do Curso de Farmácia – FAG. E-mail: Geisianebresson@gmail.com

⁴ Jullyara Valléria Corbari Ulh. Discente do Curso de Farmácia – FAG. E-mail: Jullyara-ulh@hotmail.com

⁵ Eleone Aparecida Tozo Guzi. Docente do Curso de Farmácia – FAG. E-mail: eleoneguzi@yahoo.com.br

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo GARTNER e HIATT (2012), plaquetas são fragmentos celulares produzidas na medula óssea, auxiliam na coagulação do sangue e proteção de vasos sanguíneos que foram danificados, as mesmas reprimem a perda de sangue formando um coágulo que fecha o dano no vaso.

De acordo com CAVALCANTI (2018), “O valor normal de contagens de plaquetas varia entre 150.000 à 450.000/mm³, a trombocitopenia ou plaquetopenia é definida como a contagem de plaquetas inferior a 150.000 mm³. Pode ser classificada como leve (100.000 – 150.000/mm³), moderada (50.000 – 90.000/mm³) e grave (< 50.000/ mm³). A trombocitopenia decorre de três mecanismos principais: a produção ineficaz pela medula óssea, destruição acelerada e sequestro esplênico.”

A trombocitopenia apresenta diversos sintomas como hematomas, sangramentos excessivos, dores nas articulações, alterações na visão e manchas de sangue na parte branca dos olhos, sangue na urina ou nas fezes, sangramentos pele nariz, dores de cabeça, entre outros.

Para GONSALVES (2001) a beterraba já era conhecida desde a Grécia antiga, utilizada como alimento natural, em 1806 Napoleão ordenou o fechamento de portos europeus, onde levou-se a utilização da beterraba como fonte de açúcar.

Segundo GONSALVES (2001) “A beterraba pode ser encontrada em diversas cores, vermelhas, amareladas ou brancas, possui valor nutritivo bem grande, contendo hidratos de carbono (15%), sais minerais (ferro, cobre, cálcio, fósforo, manganês, cromo, potássio, zinco) e vitaminas (A, C e as vitaminas do complexo B). Tem diversas ações no nosso organismo como ação alcalinizante, antianêmica, antiartrítica, laxativa, diurética, estimulante das funções hepáticas e do baço, e funções intelectuais.”

A beterraba por ser grande fonte de antioxidantes vitaminas e minerais, auxilia na redução das plaquetas devido aos efeitos dos radicais livres, purificam o sangue e reduz a deterioração de vasos sanguíneos.

Há muitos estudos que comprovam que o vinho, tomado em uma quantidade adequada, traz benefícios ao organismo, envolvendo as doenças cardiovasculares, doenças hepáticas, prevenção de câncer, e entre outras.

De acordo com RIBEIRO et al. (2018) “a produção do vinho é devida a uma espécie de levedura, a *Saccharomyces cerevisiae*, que fermenta os açúcares da uva (glucose e frutose) em etanol.”

O vinho possui diversos componentes em sua composição, porém, o composto fenólico é o mais atribuído para ações terapêuticas, dentre eles se inclui o resveratrol que é encontrado nas cascas de uvas tintas.

A carne tem grande importância no nosso organismo, pois contribui com o desenvolvimento e funcionamento do mesmo.

A carne de frango é considerada proteína magra, pois não possui muita gordura dentro de suas fibras, auxiliando em dietas para perda de peso. É rica vitaminas do complexo B, D e A, que tem

grande importância no nosso organismo, auxiliando nas doenças de pele, catarata, doenças do coração, diabetes, auxilia na atividade muscular e eliminação da anemia pela grande quantidade de ferro.

3. METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido no período de 11 de fevereiro de 2019 à 10 de junho de 2019, o produto foi desenvolvido no Laboratório de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz utilizando-se da seguinte formulação:

MASSA

02 Beterrabas grandes

01 Caldo de carne em cubo

50 ml de leite

100 ml de água

15 g de margarina

300 g de farinha de trigo

RECHEIO

200 g de peito de frango picado

100 ml de vinho seco

01 caldo de carne em cubo

50 g de molho de tomate

Água para cobrir

MOLDAR/ EMPANAR e FRITAR

01 ovo médio

01 pitada de sal

10 ml de água

200 g de farinha de rosca

1 litro de óleo

MODO DE PREPARO

MASSA

- Descascar as beterrabas, picar em pequenos pedaços, e cozinhar no micro-ondas por 10 minutos.
- Bater no liquidificador até ficar homogêneo.
- Em uma panela colocar o caldo de carne picado, o leite, a margarina, a água, mexer até ficar homogêneo e deixar ferver.
- Acrescentar a beterraba, mexer bem para ficar homogêneo e deixar ferver.
- Colocar 200 g de farinha aos poucos e ir mexendo até que a mesma não grude mais na panela.
- Untar a bancada com margarina.
- Retirar a massa da panela e colocar na bancada e sovar até que a massa fique homogênea.
- Acrescentar o restante da farinha e sovar bem.
- Colocar a massa em um saco plástico e levar ao micro-ondas em potência alta por 3 minutos para aquecer.
- Esperar a massa ficar morna e sovar até que a mesma fique bem lisa, coloque em um plástico e leve para geladeira.
- É necessário que a massa esteja bem gelada para que possa ser moldada.

RECHEIO

- Picar o frango em cubos pequenos, acrescentar o óleo, o caldo de carne picado e deixar fritar, acrescentar água até cobrir e deixar cozinhar em fogo baixo até a água secar.
- Colocar o molho de tomate e deixar esfriar bem.

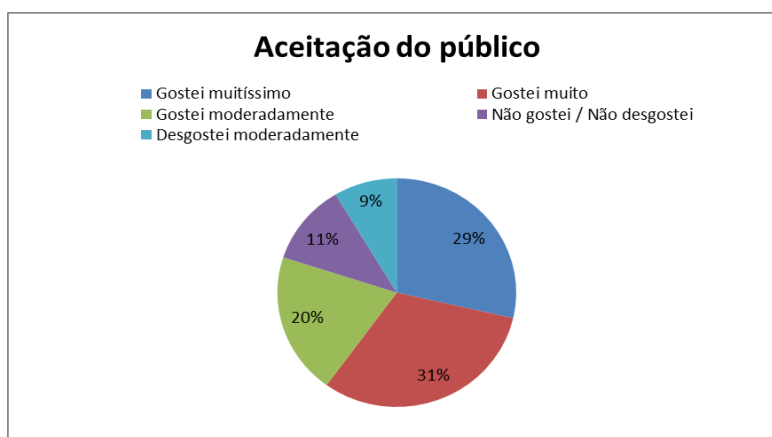
MOLDAR

- Bata em uma vasilha o ovo, coloque uma pitada de sal e a água, misture bem e reserve.
- Retire uma pequena quantidade que caiba na palma da mão ou utilize um medidor, para que todas fiquem do mesmo tamanho.
- Abra a massa na palma da mão até que fique homogênea e acrescente o recheio bem no meio (aproximadamente uma colher de chá), moldar em formato de coxinha, talvez seja necessário untar a ponta dos dedos para fechar facilmente a coxinha.
- Passar a coxinha no ovo, e empanar na farinha de rosca.
- Fritar em óleo aquecido.

Após o desenvolvimento do produto foi realizado a análise sensorial pelos alunos do 5º período de Farmácia para que possa ser verificado sua viabilidade de aceitação pelo consumidor.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Foi realizada a análise sensorial do produto com 35 alunos e obtido os seguintes resultados: 31% dos afirmaram “gostar muito”, 29% “gostou muitíssimo”, 20% “gostou moderadamente”, 11% “não gostou/ nem desgostou” e 9% “desgostou moderadamente”. Foram obtidos alguns comentários como “a massa estava pesada”, “a cor não é bonita”, “precisava de mais sal”.



Avaliando esses resultados verificamos que mais de 50% dos provadores tiveram uma boa aceitabilidade do produto o que podemos definir que o produto tem possibilidade de comercialização.

Sugere-se que seja realizado análise nutricional para que seja confirmado os compostos nutricionais que foram incorporados ao produto.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que o processo para produção da coxinha de beterraba é relativamente simples e fácil, uma vez que apresenta inúmeras vantagens quando relacionados à composição nutricional, apresentou-se como um produto de textura uniforme devido às características específicas da matéria prima e resultou em um produto final de boa aparência, com cor uniforme e sabor agradável.

Após submeter à experimentação do público e analisar os resultados de aceitação dos mesmos, que em sua maioria foi positiva, podemos dizer que o produto é uma boa opção para auxiliar na diminuição dos problemas com plaquetas baixas.

Portanto a coxinha de beterraba ao vinho é uma alternativa viável para a elaboração e comercialização, por apresentar-se como um produto de ótimo valor nutricional beneficiando a saúde.

REFERÊNCIAS

BLANCO, Benedicto Antonio Carlos. **Os 10 benefícios do frango para a saúde**. Disponível em <<https://lencoisnoticias.com/os-10-beneficios-do-frango-para-saude/>> acesso em 31 de mar.2019.

CAVALCANTI, Aline de Hollanda. **Ambulatório de Clínica Médica: Experiência do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho – UFJR**. 2.ed. Rio de Janeiro: Editora Thieme Revinter Publicações, 2018.

GONSALVES, Paulo Eiró. **Livro dos alimentos**. São Paulo: MG editores, 2001.

HIATT James; GARTNER Leslie. **Histologia essencial**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

MELHOR COM SAÚDE. **Os 07 melhores alimentos para aumentar as plaquetas do sangue**.2017. Disponível em <<https://melhorcomsaude.com.br/7-melhores-alimentos-para-aumentar-as-plaquetas/>> acesso em 18 mar.2019.

PENNA, Neidi Garcia; HECKTHEUER, Luísa Helena Rychecki. **Vinho e Saúde: uma revisão**. 2004. Disponível em <http://www.cff.org.br/sistemas/geral/revista/pdf/82/i04-infarma_004.pdf > acesso em 31 mar. 2019.

RIBEIRO, Bernardo Dias, [et.al.]. Microbiologia industrial. 1.ed. Rio de janeiro: Elsevier, 2018.

VARALDO, Carlos. **Plaquetas baixas – Informações gerais**. 2014. Disponível em <<https://www.hepato.com/2014/09/plaquetas-baixas-informacoes-gerais/>> acesso em 18 mar. 2019.

