

Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz
Farmácia

LOLLI, Catherine.
NICOLETTI, Maria Lissa.
OLIVEIRA, Marielly F.
DA SILVA, Lara Julia.
SCHARAN, Fernanda
GONÇALVES, Erika

MUFFIN DE CACAU COM ABOBRINHA

CASCADEL
2023

RESUMO

O desenvolvimento do Muffin de cacau com abobrinha surgiu com o intuito de diversificar a alimentação e acrescentar uma fonte rica de vitaminas e minerais, como a abobrinha. A inclusão da farinha sem glúten traz também benefícios e uma opção de alimento para pessoas com doença celíaca, assim como, com a ausência de açúcar as pessoas diabéticas também podem introduzir esse alimento no seu cardápio. Pode-se notar que nos últimos anos tem aumentado mais casos de doenças como as citadas acima e por isso é necessário desenvolver produtos que sejam bons e que as pessoas consigam adaptar no seu cardápio e dia a dia. O objetivo do trabalho foi desenvolver um alimento que possa ser disponibilizado para pessoas celíacas.

PALAVRAS-CHAVE: muffin, cacau, abobrinha, glúten, vitaminas.

ABSTRACT

The development of cocoa zucchini muffins was initiated with the goal of diversifying nutrition and adding a rich source of vitamins and minerals, such as zucchini. The inclusion of gluten-free flour also brings benefits and provides a dietary option for individuals with celiac disease, and with the absence of sugar, it allows diabetic individuals to incorporate this food into their menus. It can be observed that in recent years, there has been an increase in cases of diseases like the ones mentioned above, and that is why it is necessary to develop products that are not only nutritious but also adaptable to people's diets and daily routines. Our assignment objective was to develop a food that is available to celiac people.

KEYWORDS: muffin, cocoa, zucchini, gluten, vitamins.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação tem um grande significado aos seres humanos, além de garantir as necessidades do organismo tornou-se um momento de prazer, associando-se a confraternizações e comemorações entre amigos e familiares. Apesar dos benefícios inquestionáveis da alimentação, alguns ingredientes estão associados a patologias, o que dificulta a boa nutrição para os indivíduos que as possuem. Vários estudos vêm se destacando em relação ao aumento dos problemas de saúde humana, decorrentes de hábitos alimentares e dietas inapropriadas do ponto de vista nutricional (GONZALEZ, 2006). Ao

estudarmos nos deparamos com diversos agravos à saúde, alergias e intolerâncias, como por exemplo a doença celíaca.

A doença celíaca é uma intolerância permanente ao glúten presente em cereais como cevada, centeio, aveia, trigo e malte. Caracteriza-se por um processo inflamatório que atinge a mucosa do intestino delgado, levando a total ou parcial atrofia das vilosidades, ocasionando absorção deficiente de nutrientes da dieta com consequentemente deficiência de vitaminas e minerais e uma variedade de manifestações clínicas acometendo indivíduos geneticamente predispostos. Na sensibilidade ao glúten, o indivíduo é incapaz de tolerar o glúten, com isso desenvolve uma reação adversa, sem causar dano ao intestino delgado e envolver o sistema imunológico, apesar dos sintomas gastrointestinais serem semelhantes à doença celíaca (SANTOS; COZER, 2015; SAPONE et al., 2012).

. Considerada uma doença crônica com ausência de cura, o tratamento se baseia em uma dieta com alimentos sem glúten, que auxiliam na recuperação da mucosa intestinal restaurando as condições fisiológicas do paciente. Como o tratamento para essa patologia é apenas uma dieta balanceada, a crescente demanda por alimentos isentos de glúten tem motivado várias pesquisas para desenvolver produtos desse gênero com sabor, qualidade e valor nutricional em um mesmo produto.

A dificuldade na alimentação dos pacientes celíacos está no acesso comercial a produtos sem glúten que apresentem características sensoriais agradáveis ao consumidor. Normalmente, o glúten apresenta propriedades tecnológicas que atribuem qualidade ao produto, tais como elasticidade, viscosidade e hidratação (SCHEUER et al., 2011). Hoje em dia o mercado ainda é deficiente na variedade de grãos de farinhas para pacientes com alergias e intolerantes, devemos citar também que o valor desses produtos são mais elevados dificultando o acesso. Há pouco tempo vem se atualizando a oferta e procura desses produtos, é importante investir na formulação de novos produtos na confeitaria e panificação a partir de farinhas e ingredientes que não possuam glúten em sua formulação.

A retirada do glúten provoca mudanças sensoriais nos alimentos, modificando seu sabor, textura, hidratação e a aparência, enfatizando o maior problema encontrado na substituição dos cereais que contêm glúten por outros ingredientes que não o contêm (ANDRADE et al., 2011). Por essa razão, ao experimentar alimento pela primeira vez pode ser “estranho” ou “ruim” e por isso a adesão a essa dieta torna-se difícil.

Dessa forma surgiu a utilização de farinhas alternativas como de arroz, mandioca, amêndoas entre outras utilizadas para substituir a farinha de trigo e também oferecer nutrientes de qualidade ao organismo.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O muffin de abobrinha com cacau é uma deliciosa combinação de ingredientes que combina a doçura do cacau com a suavidade e umidade da abobrinha juntamente feito com farinha especial sem glúten que atende às necessidades de pessoas que precisam evitar o glúten devido a condições de saúde.

A abobrinha é um vegetal de baixa caloria, rica em fibras e vitaminas, como a vitamina C, que contribui para a saúde da pele e do sistema imunológico. (MARTINIANO, 2023). Sua alta quantidade de água ajudará a manter o muffin úmido.

O cacau em pó é conhecido por ter uma excelente fonte de antioxidantes, especialmente flavonoides, que podem ter benefícios para a saúde cardiovascular. (WANG-POLOGRUTO, 2006).

A farinha sem glúten, muitas vezes chamada de "mix sem glúten", é uma combinação de farinhas alternativas, como farinha de arroz, farinha de mandioca, farinha de amêndoa e outros ingredientes sem glúten. Ela é formulada para replicar a textura e a consistência da farinha de trigo, tornando-a uma opção adequada para substituir a farinha de trigo em receitas. (SUSMAN, SCHIMBATOR, CULETU, POPA, 2021).

As uvas passas são naturalmente doces e trazem um toque de doçura natural ao muffin, reduzindo a necessidade de adição de açúcar refinado. Elas são uma boa fonte de fibras, que podem promover a saúde digestiva e a sensação de saciedade. (NIGLIO and GERMER, 2019).

As nozes são uma excelente fonte de gorduras saudáveis, especialmente ácidos graxos ômega-3. Essas gorduras são benéficas para a saúde cardiovascular e cerebral. Além disso, as nozes são ricas em proteínas, fibras, vitaminas (como a vitamina E) e minerais (como o magnésio), tornando-as um ingrediente nutricionalmente valioso. (COSTA e JORGE, 2015). Sua textura crocante contrasta bem com a maciez do muffin, proporcionando uma experiência sensorial agradável.

A abobrinha, quando ralada e incorporada à massa do muffin, adiciona umidade e textura, tornando o muffin mais macio e saudável, ao mesmo tempo que não interfere no sabor do cacau, a farinha sem glúten pode ser uma fonte de nutrientes diferentes da farinha de trigo, açúcar mascavo, mesmo sendo um açúcar com mais nutrientes que o açúcar refinado, pessoas com diabetes podem consumir, as uvas passas adicionam um toque de doçura natural, e as nozes oferecem uma textura crocante e um sabor aveludado.

3. METODOLOGIA

Iniciamos o projeto com a escolha dos grupos e do produto a ser desenvolvido. Logo após a escolha do produto, iniciamos as pesquisas sobre o produto, os ingredientes necessários e os benefícios deles e o modo de preparo.

Após a pesquisa do projeto estar completa, desenvolvemos o produto no laboratório de nutrição, com os seguintes ingredientes:

INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas raladas;
- 180g de farinha sem glúten (mix sem glúten);
- 90g de cacau em pó (de 50 a 70%);
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 3 ovos;
- 170g de manteiga sem sal;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 100g de uva passa;
- 50g de noz-pecã;
- 50g de açúcar mascavo;
- 200mL de leite de coco.

MODO DE PREPARO:

1. Pré aqueça o forno a 180°C e separe as formas de papel para muffins.
2. Rale as abobrinhas no ralador grosso e as coloque em um pano para escorrer o excesso de líquido.
3. Em uma tigela coloque os ovos, misture e adicione a manteiga derretida e mexa até ficar homogêneo.
4. Na mesma tigela adicione ½ xícara de cacau peneirado, a canela, o sal e a farinha e misture.
5. Com a abobrinha já escorrida, adicione-a na mistura da tigela e mexa até ficar uniforme na massa.
6. Adicione as uvas passas e as nozes-pecã e misture novamente até ficar uniforme na massa.
7. Adicione o fermento em pó e misture delicadamente.

8. Distribua a massa nas formas de papel e coloque no forno pré aquecido por cerca de 30-40 minutos ou até que um palito inserido no meio saia limpo.
9. Adicione o leite de coco, $\frac{1}{4}$ de cacau e $\frac{1}{4}$ de açúcar mascavo em uma panela e misture antes de ligar o fogo;
10. Ligue o fogo e mexa os ingredientes até ferver e engrossar a calda.
11. Após retirar os muffins do forno e retirar a cobertura do fogo, deixá-los esfriar por alguns minutos.
12. Cubra os muffins com a cobertura de cacau e sirva.

Após o desenvolvimento do produto no laboratório de nutrição, realizamos a análise sensorial com 50 alunos da turma do Curso de Farmácia, com a ficha de análise sensorial de escala hedônica, para avaliarmos a aceitabilidade do produto pelos provadores.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

O muffin de abobrinha com cacau foi preparado, cortado e distribuído às 50 pessoas ali presentes juntamente com uma ficha de análise sensorial - teste de aceitação. Porém, somente 38 pessoas após degustarem, preencheram e devolveram as fichas de análise e tivemos um resultado de:

Avaliação	Número de pessoas	Porcentagem
Gostaram muito	5 pessoas	13,15%
Gostaram moderadamente	8 pessoas	21,05%
Nao gostaram/nem desgostaram	6 pessoas	15,78%
Desgostaram moderadamente	6 pessoas	15,78%
Desgostaram muito	6 pessoas	15,78%
Desgostaram muitíssimo	7 pessoas	18,42%

Resultando assim em uma média aritmética de 6,33.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do produto nos demonstra que não há viabilidade na produção do muffin de cacau com abobrinha, sem açúcar e utilizando o mix de farinha sem glúten. Isso mostra que é necessário mais estudos sobre o produto, para que quando produzido seja um produto de boa viabilidade e aceitabilidade.

É visível a busca por uma vida saudável através de alimentos que forneçam energia e benefícios à saúde. Produtos elaborados com sementes seriam uma boa alternativa, pois possuem alto teor em fibras que auxiliam no funcionamento intestinal, perda de peso e absorção de gorduras boas.

REFERÊNCIAS

NOJOSA, Dayane Paula., VIEIRA, Janaina Maria Martins. **Aceitabilidade de formulações para bolo de cacau isento de glúten.** REBRAPA. Brazilian Journal of Food Research, Campo Mourão, v. 10 n.1, p. 19-31. 2019. ISSN: 2448-3184. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rebrapa>>. Acesso em: 8 nov. 2023.