

SORVETE DE BATATA DOCE VEGANO E FITNESS

GABRIELY FRATUCCI REZENDE

LUIZ EDUARDO RICATO

MANOLA VALMINI SOARES

ISADORA RECH

SORVETE DE BATATA DOCE VEGANO E FITNESS

Projeto de extensão apresentado ao
Centro Universitário da Fundação Assis
Gurgacz, Curso de Farmácia.

Orientador: Eleone A. Tozo Guzi

Cascavel

2024

RESUMO:

O sorvete de batata doce é uma inovação gastronômica que combina a riqueza da batata doce com a cremosidade do sorvete. Este produto inovador oferece uma experiência única, saudável e sustentável. Com ingredientes naturais e orgânicos, o sorvete de batata doce reduz o uso de açúcar e preserva os benefícios nutricionais da batata doce. Além disso, sua embalagem ecológica minimiza o impacto ambiental. Este artigo explora as vantagens e o potencial do sorvete de batata doce como uma opção saudável e sustentável para os consumidores conscientes.

PALAVRAS-CHAVE: Sorvete de batata doce, inovação, sustentabilidade, saúde, alimentos orgânicos.

ABSTRACT:

Sweet potato ice cream is a gastronomic innovation that combines the richness of sweet potatoes with the creaminess of ice cream. This innovative product offers a unique, healthy and sustainable experience. With natural and organic ingredients, sweet potato ice cream reduces the use of sugar and preserves the nutritional benefits of sweet potatoes. Furthermore, its ecological packaging minimizes environmental impact. This article explores the benefits and potential of sweet potato ice cream as a healthy and sustainable option for conscious consumers.

KEYWORDS:: Sweet potato ice cream, innovation, sustainability, health, organic food.

INTRODUÇÃO

A escolha de criar um sorvete vegano de batata-doce com ingredientes como manteiga de amendoim, leite de coco, creatina, extrato de baunilha e sal marinho fino é fundamentada em aspectos nutricionais, sustentabilidade e tendências do mercado alimentício. A batata-doce foi selecionada como base pela sua textura cremosa natural, seu sabor adocicado e seu perfil nutricional rico, incluindo carboidratos complexos e antioxidantes, que contribuem para a saúde metabólica (Spiller, 2019). Além disso, a manteiga de amendoim e o leite de coco complementam a receita, proporcionando uma cremosidade rica e um sabor marcante, além de serem fontes de gorduras saudáveis e proteínas, essenciais em dietas veganas.

A inclusão da creatina no sorvete busca atender a consumidores que procuram benefícios adicionais à saúde, como suporte à performance física e regeneração muscular, especialmente em um mercado vegano onde a suplementação de nutrientes específicos é uma preocupação crescente (Buford et al., 2007). Já o extrato de baunilha e o sal marinho desempenham um papel essencial no equilíbrio dos sabores, criando uma experiência sensorial agradável e harmoniosa.

Por fim, o sorvete vegano reflete uma preocupação com a sustentabilidade, uma vez que alternativas vegetais têm um impacto ambiental significativamente menor em comparação aos produtos de origem animal. Essa abordagem não apenas atende às preferências de consumidores conscientes, mas também reforça o compromisso com práticas alimentares mais éticas e ecológicas (Poore & Nemecek, 2018).

METODOLOGIA

Foi desenvolvido um sorvete de batata doce vegano, por um grupo de alunos do quarto período do curso de Farmácia, no laboratório de nutrição do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz. O produto irá ser desenvolvido com a data prevista de 05/11/2024, com início as dezenove horas e término as vinte e duas horas e trinta minutos.

Receita de sorvete de batata doce vegano:

3 XÍCARAS DE BATATA DOCE COZIDA E AMASSADA

4 XÍCARAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM SEM ADITIVOS

3 LITRO DE LEITE DE COCO

2 COLHER DE SOPA DE EXTRATO DE BAUNILHA

1 COLHER DE CHÁ DE SAL MARINHO FINO

15 SCOOPS DE CREATINA

PASTA DE AMENDOIM CROCANTE À GOSTO (OPCIONAL PARA A COBERTURA)

Para começar a receita, descasque e cozinhe as batatas doces até que cozinhem completamente. Após o cozimento, amasse as batatas doces, e leve-as ao liquidificador, e adicione o leite, a creatina, a manteiga de amendoim até a mistura ficar homogênea, sempre verificando a consistência da massa. Transfira a um recipiente, coloque as gotas de extrato de baunilha e misture juntamente a massa. Para a cobertura, acrescente a pasta de amendoim crocante. E leve o recipiente à sorveteira ou ao congelador até a consistência desejada.

O sorvete de batata-doce vegano criado será submetido a uma análise sensorial com pessoas de diferentes perfis, considerando variáveis. Essa etapa permitirá avaliar a aceitação e a qualidade do produto.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento do sorvete fitness vegano de batata-doce representou uma experiência enriquecedora e desafiadora no contexto da Bromatologia e Tecnologia de Alimentos. Durante o processo, foi possível aplicar conceitos teóricos relacionados à formulação de alimentos, escolha de ingredientes funcionais e adequação às necessidades de consumidores veganos e fitness.

Após a produção do sorvete, realizamos uma pesquisa com os colegas da turma, que experimentaram o produto e forneceram feedback. Dos participantes, 6 afirmaram ter “gostado muitíssimo”, 9 “gostaram muito”, 12 “gostaram moderadamente”, enquanto 5 “desgostaram moderadamente”, 2 “desgostaram muito” e 1 relatou não ter nem gostado nem desgostado. Esse retorno foi essencial para compreender as percepções sobre o sabor, a textura e a aceitação geral do produto.

O resultado final demonstrou a viabilidade do sorvete tanto em termos nutricionais quanto sensoriais, destacando o potencial da batata-doce como um ingrediente inovador e versátil. Este projeto reforçou a importância da interdisciplinaridade, da criatividade e da avaliação crítica na elaboração de novos alimentos saudáveis e sustentáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Buford, T. W., et al. (2007). International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, acessado em 19/11/2024 às 22:13PM.

Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, acessado em 19/11/2024 às 23:42PM.

Spiller, H. A. (2019). Health benefits of sweet potatoes. Plant Foods for Human Nutrition, acessado em 20/11/2024 às 00:17AM.