

TORTA DE FRANGO DE HORTALIÇA ORA-PRO-NÓBIS

YAMANAKA DOS SANTOS, Lucas
FAVARETTO, Flávia
CARVALHO DE OLIVEIRA, Leonardo
GEOVANA DE MEDEIROS, Rafaela

RESUMO

Projeto proposto pela professora de bromatologia, Eleone Aparecida Tozo Guzi, do 4º período de farmácia. Atividade realizada por mais 2 grupos com o mesmo objetivo de produzir receitas inovadoras pensadas no potencial de auxiliar em uma dieta mais equilibrada.

Também serviu como estudo para conhecimento da utilização de alimentos não convencionais que podem ser implementados na nutrição, além do entendimento da importância de proteínas e nutrição na dieta. Durante o artigo é descrito os benefícios do consumo da torta ora-pro-nóbis, pensado e discutido com os envolvidos nesse projeto.

PALAVRAS-CHAVE: Ora-pro-nóbis, frango, PANCs, crítica.

1. INTRODUÇÃO

O projeto tem como público-alvo, pessoas que desejam inserir um alimento novo, rico em proteínas, em suas dietas. O alimento também pode auxiliar na saúde do indivíduo, pois as propriedades nutritivas da planta ora-pro-nóbis são abrangentes.

O consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em aditivos e pobres em nutrientes, tem sido apontado como um dos fatores que contribuem para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão (MONTEIRO et al., 2019). Nesse cenário, cresce a demanda por produtos alimentícios que aliam praticidade, sabor e valor nutricional elevado.

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) vêm sendo estudadas como alternativas promissoras para diversificação alimentar, por apresentarem fácil cultivo, baixo custo e riqueza nutricional (KINUPP; LORENZI, 2014). A ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller), em especial, destaca-se pelo seu elevado teor proteico, fibras, vitaminas e minerais, além de compostos bioativos de relevância para a saúde (BRASIL, 2010; RODRIGUES et al., 2015; ALMEIDA et al., 2021).

Diante disso, questiona-se: é possível desenvolver um produto alimentício inovador, como um bolinho de frango enriquecido com ora-pro-nóbis, que apresenta sabor agradável, boa aceitação sensorial e alto valor nutricional, ao mesmo tempo em que contribua para a valorização das PANCs e incentivo ao consumo de plantas nativas?

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O governo do Brasil estimula o consumo de hortaliças não convencionais como estratégia para valorizar a biodiversidade nacional e contribuir para o atendimento das necessidades nutricionais da população, sobretudo das camadas de menor renda, de maneira acessível e sustentável.

Originária do Brasil, a Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller) é uma planta alimentícia de fácil propagação, resistente a doenças e com baixa exigência de água. Por essas características, mostra-se adequada ao cultivo doméstico, sendo uma alternativa alimentar acessível, nutritiva e indicada para o consumo diário, tanto in natura quanto processada (QUEIROZ *et al.*, 2015).

A ora-pro-nóbis tem concentração elevada de nutrientes essenciais à alimentação cotidiana, como proteínas, vitaminas e sais minerais (BRASIL, 2010; ROSA *et al.*, 2011). É uma fonte rica em fibras, com valores superiores aos encontrados em alimentos como feijão, milho e couve. Também fornece, vitamina C e ácido fólico, o que o torna um complemento nutricional de destaque (RODRIGUES *et al.*, 2015).

A comparação da ora-pro-nóbis com outros vegetais evidencia que sua concentração proteica é igual ou até superior. Em relação a 100 g de leite e seus derivados, verifica-se que a quantidade de cálcio em *Pereskia grandifolia* supera a encontrada em produtos lácteos como iogurte e leite em pó, conforme dados da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (2011). Gallagher (2010) também observou que 100 g de farinha de ora-pro-nóbis apresentam maior teor de ferro não heme quando comparadas a 100 g de outras farinhas alimentícias, sendo esse valor inclusive superior ao teor de ferro heme presente em alimentos como fígado bovino e beterraba. Contudo, destaca-se que o ferro não heme, característico dos vegetais, possui absorção limitada, em torno de 5% do ingerido, o que exige maior quantidade de consumo para alcançar níveis adequados (ALMEIDA *et al.*, 2021).

A Ora-pro-nóbis apresenta diversas aplicações, desde o uso tradicional de suas folhas na medicina popular — empregadas há séculos no tratamento de problemas renais, cicatrização de feridas cutâneas e controle de processos inflamatórios — até a presença de compostos fenólicos com ação antioxidante, capazes de neutralizar radicais livres e contribuir para a prevenção de doenças graves, especialmente as degenerativas. Além disso, a planta auxilia na redução do colesterol LDL e, devido ao seu elevado teor de



ácido fólico, mostra-se uma alternativa interessante para a alimentação de gestantes (GARCIA *et al.*, 2019).

2.1 Elaboração do produto: O produto foi uma torta de frango, que foi feita com os seguintes ingredientes: frango cozido desfiado, farinha de aveia, ovos, requeijão, ora-pro-nóbis, tomates, fermento e manteiga

Todo o projeto tem como objetivo elaborar um salgado com ora-pro-nóbis e criar um alimento saudável, que ofereça benefícios à saúde, enriquecer a dieta com proteínas e nutrientes da planta, valorizar PANCs e incentivar o consumo de plantas nativas.

A torta desenvolvida foi pensada para ser de fácil produção e baixa quantidade de ingredientes, pensada em sua praticidade, e um sabor agradável ao paladar, além de uma boa aparência. Não apresenta riscos à saúde, podendo ser consumida em fatias proporcionais.

2.1.1 Objetivos específicos:

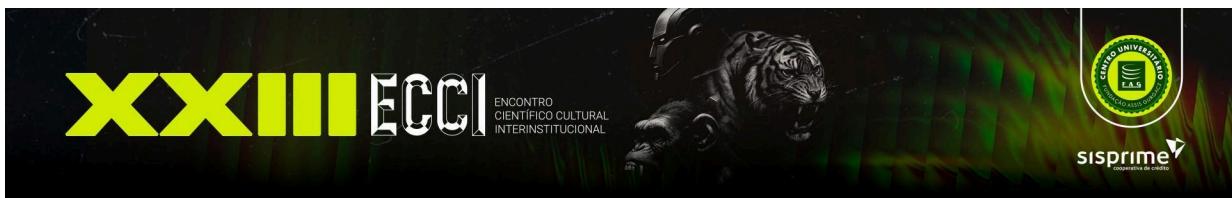
- Desenvolver a formulação de um bolinho de frango enriquecido com ora-pro-nóbis.
- Avaliar as características sensoriais do produto (sabor, aroma, textura e aparência).
- Incentivar o uso e valorização de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) como alternativa sustentável e acessível.
- Promover a criação de um alimento inovador que possa atender consumidores que buscam opções saudáveis e nutritivas em sua dieta.

3. METODOLOGIA

O desenvolvimento da torta de frango proteica com ora-pro-nóbis começou com uma pesquisa teórica sobre ora-pro-nóbis e como ingrediente funcional e como incorporar ele em uma receita. O projeto foi conduzido no Laboratório de Nutrição da Universidade Assis Gurgacz

Com base na pesquisa a torta foi produzida da seguinte maneira:

Para a massa foi colocado em um liquidificador 5 ovos, 300 gramas farinha de aveia, 100ml de



leite, 50 gramas de amido de milho, 15 gramas de fermento químico em pó, 10 gramas de sal e 300 gramas de queijo mussarela ralado, tudo foi misturado até ficar homogêneo.

Para o recheio foi utilizado 1 kilo de frango desfiado, 300 gramas de ora-pro-nóbis picados, 2 tomates picados, 10 gramas de sal e 15 gramas de chimichurri, que foram colocados em uma panela e levado ao fogo, ao final foi acrescentado 500 gramas de requeijão light.

A receita rendeu 30 pedaços. A montagem da foi em uma forma de alumínio, que recebeu uma camada inicial da massa, seguida pelo recheio e, por fim, a cobertura com a porção restante da mistura.

As forminhas foram levadas para o forno elétrico previamente aquecido a 180 °C, mantendo a torta até que apresentassem superfície dourada, com tempo médio estimado de 15 a 20 minutos.

A torta foi distribuída para os estudantes de farmácia do quarto período da universidade Fundação Assis Gurgacz com uma ficha para avaliação sensorial.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

No dia da fabricação do produto, houve um problema técnico, e no lugar do ora-pro-nóbis foi usado a chicória. Após a distribuição dos pedaços da torta para os alunos, foi concluído que a torta teve uma boa aceitação do público em geral, das vinte e duas pessoas que avaliaram, treze aprovaram e apenas nove reprovaram o produto. Os principais elogios foram em relação ao tempero, apenas três pessoas não gostaram. Quanto à principal crítica, sete pessoas afirmaram que a torta precisava de mais tempo no forno. Portanto a torta foi aprovada por mais da metade dos estudantes de farmácia da FAG.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o processo foi seguido a receita planejada, sofrendo apenas alguns imprevistos, como por exemplo o tempo de preparo e cozimento da torta. Também durante o processo de planejamento, ideias foram incluídas e retiradas com o intuito de tornar a receita mais prática e fácil de se produzir e distribuir para um grupo de indivíduos.

Com o trabalho em conjunto do pesquisador principal e os co autores foi possível o compartilhamento de diversas ideias e visões diferentes e as abordagens de como desenvolver uma receita saborosa e rica em nutrientes. Com a supervisão da orientadora, foi possível adaptar a receita para outra hortaliça com boas propriedades nutricionais, concluindo-se um trabalho desafiador, produtivo, e sobretudo muito divertido.

REFERÊNCIAS

- QUEIROZ, Carla Regina Amorim dos Anjos; FERREIRA, Laís; GOMES, Luciany Braga de Paiva; MELO, Cláudia Maria; Tomás; ANDRADE, Reginaldo Rodrigues de. Ora-pro-nóbis em uso alimentar humano: percepção sensorial. Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável, v. 10, n. 3, p. 01–05, jul. 2015.**
- SOUZA, M. R. de M. O potencial do ora-pro-nóbis na diversificação da produção agrícola familiar. Revista Brasileira de Agroecologia, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 3550-3554, 2009.**
- KELEN, M. E. B.; NOUHUYS, I S. V.; KEHL, L C.; BRACK, P.; SILVA, D. B. Plantas alimentícias não convencionais (PANCs). Grupo viveiros comunitários. 1. ed. Porto Alegre, 2015.**
- TEIXEIRA, A. G., et al. Interference of weeds on Barbados gooseberry initial development. Horticultura Brasileira [online], v. 39, n. p. 155-160, 2021**
- FERREIRA, IC. 2019. Phytochemical profile and biological activities of ‘Ora-pro-nóbis’ leaves (*Pereskia aculeata* Miller), an underexploited superfood from the Brazilian Atlantic Forest. Food Chemistry [online], v. 294. p. 302-308, 2019.**
- ALMEIDA, J. S. et al. Potencial nutricional e funcional da *Pereskia aculeata* Miller (ora-pro-nóbis): uma PANC promissora. Revista Brasileira de Plantas Medicinais, v. 23, n. 1, p. 1-10, 2021.**
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Alimentos regionais brasileiros. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.**
- KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum, 2014.**
- MONTEIRO, C. A. et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Public Health Nutrition, v. 21, n. 1, p. 5-17, 2019.**
- RODRIGUES, V. C. C. et al. Avaliação nutricional da ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller). Revista Brasileira de Higiene e Sanidade Animal, v. 9, n. 2, p. 210-219, 2015.**
- VENTURINI, Katiani Silva; SARCINELLI, Miryelle Freire; SILVA, L. C. da. Características da carne de frango. Espírito Santo, 2007. p. 1.**

