



UFRJ



Encontro
**SABORES e
SABERES**
14ª EDIÇÃO

PR-2

PR-5

PR-6

“DESENVOLVIMENTO E ANÁLISE FÍSICO QUÍMICA DE SOBREMESA LÁCTEA FERMENTADA COM ADIÇÃO DE AMORA E CHIA”

WEBER, Victória¹; RAIMUNDO, Tifani¹; MUSSEL, Thais¹; MELLO, Cristiane²; AZARA, Cintia².

Discente do curso de Nutrição, UNIFASE: Centro universitário Arthur Sá Earp Neto, Petrópolis, Brasil 1.

Docente do curso de Nutrição, UNIFASE: Centro universitário Arthur Sá Earp Neto, Petrópolis, Brasil 2.

Contato do autor principal: vickrw.vrw@gmail.com

Área temática: Ciência e tecnologia de alimentos

1. INTRODUÇÃO

Com a chegada da pandemia, a população começou a se preocupar mais com sua imunidade. Houve então um maior interesse pelo tema de alimentação saudável e um aumento do consumo de alimentos funcionais. O kefir é uma bebida probiótica que faz parte deste grupo, a sua utilização em preparações como sobremesas contribui para incorporação de microrganismos probióticos na formulação.

2. OBJETIVO

Este trabalho teve como objetivo desenvolver e avaliar a composição centesimal de uma sobremesa funcional que auxilie o sistema imunológico.

3. MÉTODOS

Elaborou-se uma sobremesa láctea fermentada com adição de amora e chia (SLFA). Utilizou-se: kefir (54,5%), amoras (17%), açúcar demerara (11,6%), farinha de castanha de caju (5,1%), chia (4,6%), farinha de grão de bico (4,6%) e óleo de coco (2,6%). Avaliou-se, em g%: umidade, sólidos totais, cinzas, gorduras e carboidratos pelo método Manual Adolf Lutz (2008) em três repetições e as médias foram realizadas. Para avaliação de proteínas e micronutrientes, (Na, Se, Ca, P, Mg Fe Zn), fibra e vitaminas A e D, utilizou-se a tabela da TACO (2011). Os valores encontrados para % de proteínas e % de sólidos totais foram avaliados com a base na Instrução normativa nº84, 2020 (ANVISA) (% de proteína láctea mínimo de 1% e % sólidos totais- mínimo de 10g%); Os dados obtidos de g% proteínas, g% glicídios e g% lipídios foram convertidos para porção de 50g e analisados segundo a RDC nº259, 2002.

4. RESULTADOS

Os resultados verificados para composição centesimal foram: 60,34g% umidade, 1,04g% cinzas, 1,33g% lipídeos, 5,4g% proteínas e 31,89g% carboidratos. Obteve-se para 50g de porção: 80,56 kcal (4%VD); 2,7g de proteínas (4%VD); 15,89g de carboidratos (5%VD) e 0,66g de gordura (1%VD). Para micronutrientes foram encontrados valores \geq 6% do VD, com exceção do sódio (1%VD), destacando-se como fonte de vitaminas A e D. Para sólidos totais tem-se 39,66g% e para proteína láctea (PL) 2,95g%, atendendo a legislação preconizada.

Figura 1: Tabela de informações nutricionais do produto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g (uma unidade)		
	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Calórico	81 kcal = 339 kJ	4%
Carboidratos	16 g	5%
Proteínas	2,7 g	4%
Gorduras Totais	0,7 g	1%
Gorduras Saturadas	0g	**
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	1,5 g	6%
Sódio	17 mg	1%
Selênio	2,7 mcg	8%
Cálcio	99 mg	10%
Fosforo	69 mg	10%
Magnésio	24 mg	9%
Ferro	0,96 mg	7%
Zinco	0,42 mg	6%
Vitamina A	127 mcg	21%
Vitamina D	0,73 mcg	15%

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Figura 2 e 3: Fotos da sobremesa denominada Chia Crumble.



Fotos da autora principal, 2022.

5. CONCLUSÃO

A sobremesa apresentou ser nutritiva, com pouco sódio e kcal, fonte de vitamina A e sem conservante. Além disso, o produto desenvolvido viabiliza atender um público das modalidades gourmet e premium que priorize ingredientes saudáveis.

6. REFERÊNCIAS

- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)** 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
- SANTOS, Ferlando Lima et al. **Kefir: uma nova fonte alimentar funcional**. Diálogos & Ciência (Online), v. 10, p. 1-14, 2012.
- CARVALHO, Catherine Teixeira de; BRITO, Isabelle de Lima. **Turbine sua imunidade: Alimentos saudáveis e com propriedades funcionais em tempos de Pandemia**. Bananeiras-PB 2020.