

SOLUÇÕES INOVADORAS NA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS -  
TORTA SALGADA DE GRÃO-DE-BICO

Aline Sayuri SAITO<sup>1</sup>  
Carolina Lisboa ARAÚJO<sup>1</sup>  
Henan Alex Mendes RUIZ<sup>1</sup>  
Luciane Nobres da SILVA<sup>1</sup>  
Melissa Londero SCOPEL<sup>1</sup>  
Marisa Luzia HACKERNHAAR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

<sup>2</sup>Nutricionista Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

RESUMO

**Introdução:** Como nós suprimos nossas necessidades nutricionais através dos alimentos que ingerimos, podemos considerar que a alimentação nutricionalmente adequada durante todos os períodos de vida é de suma importância, pois nos proporciona viver com qualidade e previne doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). E por ter uma alta demanda por alimentos mais saudáveis, desenvolvemos um produto de boa qualidade nutricional, a partir do Grão de Bico (Torta Salgada de Grão de Bico), que pode atender todos os tipos de público, pensando em uma proposta prática, fácil, saudável e com ingredientes funcionais. **Objetivo:** Elaborar um produto nutritivo, saboroso, textura agradável, com baixo teor de gordura saturada, isentos de glúten e laticínios proporcionando aos clientes um lanche com boas propriedades nutricionais, visando a saúde daqueles que vão consumir, atendendo às especificidades da empresa parceira e contribuindo para a melhoria do cardápio ofertado. **Métodos:** Para o desenvolvimento da receita foi necessário grão-de-bico cozido, tomate grande picado, cenouras pequenas ralada, ovos inteiros, milho, ervilha, farelo de aveia, azeite de oliva, cheiro verde, água, sal, semente de abóbora e orégano. Para o preparo bater no liquidificador todo o grão-de-bico, ovos, sal, água e azeite até ficar homogêneo; E acrescentar os demais ingredientes misturando com ajuda de uma colher. Colocar em fôrmas pequenas e assar por 30 minutos no forno a 180°C. Essa receita rende aproximadamente 1 quilo de torta salgada de grão-de-bico. **Resultados:** Em uma porção de 50g da torta salgada de grão-de-bico teremos apenas 73Kcal, que corresponde a 4% do valor diário recomendado (VDR), e também 3,3g de proteínas (7% VDR), 2,5g de fibra alimentar (10% VDR), 8,4g de carboidratos (3% VDR) e 2,9g de lipídios (4% VDR) se mostrando um produto com uma ótima distribuição dos macronutrientes e caracterizado como fonte de fibras, tudo isso sem glúten e sem laticínios. **Conclusão:** Dado o exposto, concluímos que o Projeto - Soluções Inovadoras na Produção de Alimentos, com o produto Torta Salgada de Grão de Bico foi um sucesso e cumpriu com o esperado, uma vez que conseguimos alcançar o público-alvo de forma clara e abrangente, suprimindo as necessidades apresentadas e colaborando para uma alimentação mais saudável e prática.

**Palavras-chaves:** Alimentos Saudáveis; Dieta Livre de Glúten; Fibras na Dieta.