

MOUSSE PROTEIN

Bruna Fioravante Di Serio¹
Isabella Francisca Machado¹
Kenia dos Santos Oliveira¹
Rita Aparecida Marques de Souza¹
Maria Luiza Hacknhaar²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

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

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos, a busca por um estilo de vida e alimentação mais saudáveis tem crescido significativamente. O mousse proteico apresentado é uma alternativa que combina ingredientes nutritivos, como iogurte natural desnatado, polpa de maracujá, proteína concentrada e gelatina incolor, visando atender a essa demanda por opções alimentares saudáveis e práticas. **Objetivo:** O principal objetivo deste projeto é criar uma receita inovadora de mousse proteico, enriquecida com fontes de proteína, livre de açúcares e conservantes, que possa ser consumida em diferentes momentos do dia, como no pré-treino, café da manhã ou lanche da tarde. **Metodologia:** A metodologia adotada envolveu pesquisa e desenvolvimento de receitas, com base em estudos bibliográficos e análise de produtos disponíveis no mercado. A proposta foi elaborar um alimento que não apenas atendesse às necessidades nutricionais, mas que também fosse prático e rápido de preparar, utilizando ingredientes que promovem a saciedade e fornecem energia de forma gradual. **Considerações finais:** O mousse proteico elaborado demonstra que é possível criar opções alimentares saborosas e nutritivas, que atendem à crescente demanda por alimentos saudáveis. A inclusão de ingredientes como polpa de frutas sem conservantes e fontes ricas em proteínas e fibras reflete uma preocupação com a qualidade nutricional, essencial para o bem-estar e a manutenção de um estilo de vida saudável. Este projeto não apenas promove hábitos alimentares saudáveis, mas também contribui para a educação nutricional e a conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada.

Palavras-chave: Gelatina; Nutrientes; Proteína; Fruta.