

BROCOSÓLIS: UMA ALTERNATIVA NUTRITIVA E SABOROSA

Mileny Gonçalves NASCIMENTO¹

Marisa Luzia HACKENHAAR²

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)

Introdução: O consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em gorduras saturadas tem contribuído significativamente para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse contexto, a reformulação de produtos tradicionais para versões mais saudáveis é uma estratégia promissora para melhorar a qualidade nutricional da dieta da população. Este trabalho teve como foco o desenvolvimento de uma versão saudável do risole, um salgado amplamente consumido, buscando uma alternativa que mantenha características sensoriais atrativas, mas com menor teor calórico e maior valor nutricional. **Objetivos:** O objetivo principal do estudo foi desenvolver e avaliar a qualidade nutricional e sensorial de um risole saudável, utilizando massa elaborada com farinha de trigo integral, leite desnatado e azeite, e recheio de patê de brócolis com requeijão light, com cocção assada como substituta da fritura convencional. **Métodos:** Trata-se de um estudo experimental. O risole foi desenvolvido em laboratório de alimentos utilizando ingredientes funcionais para a massa e recheio. A massa foi preparada com farinha de trigo integral, leite desnatado e azeite, enquanto o recheio consistiu em patê de brócolis enriquecido com requeijão light. A cocção foi realizada no forno, eliminando o uso de fritura. A análise incluiu avaliação sensorial com 30 participantes, utilizando escala hedônica de 9 pontos, e análise nutricional comparativa com a versão tradicional, considerando valores calóricos e composição de macronutrientes.

Resultados: A versão saudável do risole apresentou redução significativa no teor calórico, com diminuição de aproximadamente 30% em relação ao risole tradicional. A inclusão de farinha de trigo integral aumentou o teor de fibras em 45%, enquanto o uso de azeite substituiu gorduras saturadas por monoinsaturadas. O recheio com patê de brócolis contribuiu com vitaminas, minerais e compostos antioxidantes. Na análise sensorial, 80% dos participantes atribuíram notas entre 7 e 9, indicando boa aceitação do produto. **Conclusão:** A reformulação do risole resultou em um produto com perfil nutricional mais saudável, menor densidade calórica e bom nível de aceitação sensorial. Esse desenvolvimento reforça a viabilidade de adaptar alimentos tradicionais para opções mais saudáveis, promovendo benefícios à saúde e incentivando escolhas alimentares conscientes.

Palavras-chaves: Alimentos; Gorduras saturadas; Doenças; Farinha de trigo.