

ESFIRRA SAUDÁVEL E VEGANA: INOVAÇÃO NA CULINÁRIA ÁRABE

Kawani Mohamad YASSINE¹

Mariana Dias SCHLOSSER¹

Maria Eduarda Oliveira SILVA¹

Paola Mendanha Cardoso LIMA¹

Marisa Luzia HACKENHAAR²

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

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

Introdução: O presente projeto teve como foco o desenvolvimento de uma esfirra vegana e saudável inspirada na culinária árabe, visando atender à crescente demanda por alimentos nutritivos, sustentáveis e alinhados às escolhas alimentares contemporâneas. O aumento do interesse pela alimentação vegana no Brasil pode ser atribuído a fatores como a busca por melhoria da saúde, a preocupação com o meio ambiente e o bem-estar animal. Durante uma visita a um buffet de culinária árabe, observou-se a escassez de opções veganas, o que evidenciou a necessidade de inovação nesse segmento gastronômico. **Objetivos:** Desenvolver uma esfirra vegana e saudável, rica em fibras e proteínas, que preserve as características sensoriais da culinária árabe tradicional, promovendo uma alternativa nutritiva e acessível ao público vegetariano e vegano. **Métodos:** Tratou-se de um estudo experimental e descritivo, realizado a partir da elaboração e análise nutricional de uma esfirra vegana. A massa foi desenvolvida com farinha de quinoa, linhaça e farinha integral 100%, enquanto o recheio consistiu em proteína texturizada de soja temperada com especiarias árabes tradicionais. Foram avaliadas as propriedades nutricionais dos ingredientes, bem como características sensoriais relacionadas à textura, aroma e sabor. **Resultados:** A esfirra desenvolvida apresentou valor nutricional elevado, com destaque para o alto teor de fibras, proteínas e gorduras de boa qualidade. A proteína texturizada de soja demonstrou bom desempenho como substituto da carne, proporcionando textura e sabor satisfatórios. Os resultados indicaram aceitação sensorial positiva, além de benefícios funcionais, como maior saciedade e contribuição para o bom funcionamento intestinal. **Conclusão:** Conclui-se que a esfirra vegana desenvolvida constitui uma alternativa saudável e sustentável às versões tradicionais, unindo inovação e respeito à culinária árabe. A proposta da empresa Nutrisfirra demonstra potencial para diversificar o mercado alimentício, incentivar o consumo de alimentos de origem vegetal e promover hábitos alimentares mais equilibrados, éticos e acessíveis à população.

Palavras-chave: Alimentação vegana; Culinária árabe; Inovação alimentar; Nutrição; Proteína vegetal.