

## PÃO DE QUEIJO COM ABOBORA: QUEIJOBORA

Ana Julia Campos<sup>1</sup>

Vivian Boldrin<sup>1</sup>

Marisa Hackenhaar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). <sup>2</sup>Mestre em Biociências.

Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail:

marisa.luzia@univag.edu.br

### RESUMO

**Introdução:** O consumo de alimentos processados e ultraprocessados tem aumentado significativamente, contribuindo para uma piora na qualidade alimentar e para a elevação dos índices de obesidade e doenças crônicas. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, esses produtos apresentam altos teores de açúcar, gorduras não saudáveis, sal e aditivos, além de baixa densidade nutricional. Diante desse cenário, torna-se essencial propor alternativas que reduzam esses componentes na alimentação cotidiana e ofereçam opções mais saudáveis. **Objetivo:** O projeto tem como objetivo reformular um produto amplamente consumido, o pão de queijo pronto congelado, criando uma versão mais saudável. A proposta consiste em substituir alguns ingredientes tradicionais por opções de melhor qualidade nutricional, como o uso de abóbora e polvilho azedo, mantendo características sensoriais desejadas como sabor e textura. **Métodos:** O desenvolvimento da nova formulação envolve estudo das características nutricionais dos ingredientes utilizados tradicionalmente no produto, testes de preparação com diferentes proporções de abóbora e polvilho para alcançar textura e sabor adequados, avaliação sensorial com provadores para ajustes na aceitação do produto e análise nutricional comparativa entre a versão reformulada e a convencional, destacando ganhos nutricionais e redução de aditivos prejudiciais. **Resultados** A boa aceitação pode estar relacionada com a prevalência do gosto tradicional do pão de queijo, além de manter o gosto também melhora a qualidade nutricional, deixando o produto mais saudável com o mesmo sabor. **Conclusão:** como resultado da reformulação do pão de queijo utilizando abóbora, mostrou-se uma alternativa promissora para redução de aditivos e melhora do perfil nutricional do produto, sem comprometer suas características essenciais. Essa proposta contribui para ampliar opções alimentares mais saudáveis, atendendo à crescente demanda por produtos menos processados e com melhor qualidade nutricional.

**Palavras-chaves:** Pão de queijo; Qualidade; Nutricional; Abóbora.