

## HAMBÚRGUER DE AVEIA: UMA OPÇÃO PARA TODAS AS IDADES

Rick Padilha<sup>1</sup>, Sara Rayana Moreira<sup>1</sup>, Tathiany Lovelly dos Santos Cao de Carvalho<sup>1</sup>,  
Thalyta de Farias Sousa<sup>1</sup>, Marina Satie Taki<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Mestre em Biociências, Nutricionista, Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG.

**Introdução:** A aveia é um alimento funcional que nos oferece inúmeros benefícios à saúde diminuindo o aparecimento de algumas doenças. As fibras solúveis presentes na aveia como a β-glucana ajudam na regulação da pressão arterial e na glicose sanguínea, controla o apetite por retardar o esvaziamento gástrico no estômago o que proporciona prolongamento da sensação de saciedade, já as insolúveis auxiliam na regulação do trânsito intestinal, diminuem os níveis de colesterol total e LDL, possuem alto teor protéico e um ótimo perfil de aminoácidos, além disso, auxiliam no aumento da absorção dos lipídios, diminuindo o quadro de doenças cardiovasculares.

**Objetivo:** Oferecer um produto que incentive o consumo da aveia de forma prática, criativa, nutritiva, saborosa e de baixo custo à população. **Método:** O hambúrguer é feito com 2 ovos, 6 colheres de sopa de farinha de aveia ou aveia em flocos finos, 1 colher de sopa de molho de soja (shoyu), 1/2 colher de chá de orégano e manteiga ou margarina para untar. Para prepará-lo é só misturar todos os ingredientes em uma vasilha. Em seguida untar uma frigideira com um pouco de manteiga ou margarina (para não grudar), encher uma ou duas colheres de sopa da mistura e colocar na frigideira já aquecida. Deixar em fogo médio por uns 2 minutos ou até ficar dourado em baixo, em seguida virar o hambúrguer e esperar mais 2 minutos ou até dourar. Apesar de receita já ser bastante saudável, as pessoas que precisam controlar a ingestão de sódio podem escolher o molho shoyu com quantidade reduzida de sódio, podendo dobrar a quantidade de orégano ou tempero de sua preferência.

**Resultados:** O hambúrguer de aveia quando exposto é bem aceito, tem um sabor bastante agradável não deixando transparecer o gosto da aveia, além de ser muito nutritivo. **Conclusão:** Este trabalho mostrou que pode-se inovar as receitas já existentes, as deixando com o teor nutritivo mais alto, melhorando assim a saúde de quem as consome.

**PALAVRAS CHAVE:** Hambúrguer. Aveia. Nutrição. Marketing alimentar.