

**DESENVOLVIMENTO DE MASSA DE TAPIOCA FUNCIONAL COM FIBRAS E OLEAGINOSAS**

Daiane Araújo da Silva<sup>1</sup>, Juliana Maria Amabile Duarte<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG, <sup>2</sup>Docente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG

**Introdução:** Tapioca é a fécula extraída da mandioca, tão comum nos cardápios das regiões norte e nordeste do nosso país. A fécula de mandioca, também conhecida comercialmente de polvilho é composta basicamente de carboidratos, um macronutriente indispensável para o organismo por ser fonte de energia, é benéfica para praticantes de atividade física intensa, porém, trata-se de um produto de alto índice glicêmico e, por isso, seu consumo deve ser moderado para portadores de diabetes. Foi pensando no valor nutricional da tapioca tradicional, que se realizou uma nova formulação, introduzindo ingredientes saudáveis e funcionais, como a aveia, a linhaça e acastanha. A seleção desses alimentos baseou-se nos seus benefícios. A castanha é uma oleaginosa fonte de selênio, mineral que pode diminuir os sintomas da depressão e a ansiedade. A linhaça é uma oleaginosa fonte de ômega-3, que traz benefícios para o corpo e a mente. A aveia possui fibras que combate o colesterol e diminui os riscos de doenças cardiovasculares. **Objetivo:** Elaborar uma tapioca melhorando as características nutricionais da massa, agregando nutrientes funcionais, para melhorar sua qualidade nutricional, com a preocupação de não alterar as características organolépticas da tapioca tradicional. **Método:** Pesou-se e mediu-se em medidas caseiras a fécula seca de mandioca, a aveia em flocos finos, a farinha de linhaça dourada e a castanha do Pará ralada e misturou-os para homogeneizá-los. Foi adicionada água à mistura para umidificar a massa para iniciar os experimentos, totalizados em três. No primeiro experimento, não houve junção entre os ingredientes, e a tapioca não deu liga. No segundo experimento diminuem-se as quantidades de oleaginosas e o teste obteve êxito. Foi realizado um terceiro experimento para confirmação da viabilidade do produto. Os cálculos da ficha técnica da preparação foram baseados nos dados do valor nutricional de cada alimento conforme a TACO. Definiu-se a quantidade para possível comercialização de 500g e o tamanho da porção e a informação nutricional da tapioca funcional, foram elaborados de acordo com a RDC 359/2003. Em uma porção de 50g de tapioca funcional tem-se 181 kcal, 9% VD; 36,9g de carboidratos, 12%VD; 2,3g de proteínas, 3%VD; 2,7g de gorduras totais, 5%VD; 2,5g de fibra alimentar, 7%VD. Para a escolha da embalagem foi considerada a proteção do alimento, e depois a atratividade para o cliente, sendo importante a transparência da embalagem plástica de polietileno para melhor visualização do produto e para obter melhor conservação do alimento optou-se pela embalagem a vácuo. Critérios estes, definidos pela RDC 91/2001. **Resultado:** A formulação da tapioca funcional foi definida após a realização de testes, variando-se a concentração dos ingredientes. **Conclusão:** Com base nos experimentos realizados para obtenção da tapioca funcional, conclui-se, ser possível modificar a fórmula da tapioca e obter um produto mais nutritivo e saudável.

**PALAVRAS CHAVES:** Fécula de mandioca, alimento funcional, alimento nutritivo.