

MIX NUTRITIVA - BARRA DE CEREAL COM ABÓBORA CABOTIAN E COCO

Allenanda Silva¹, Ariely Proença¹, Ayla Nascimento¹, Thais Marques¹, Victor Eid¹,
Juliana Maria Amabile Duarte²

¹Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea grande- UNIVAG. ²Docente do Centro Universitário de Várzea Grande- UNIVAG.

Introdução: Atualmente as barrinhas de cereais industrializadas contêm até mais de 33 ingredientes, dos quais trazem malefícios a saúde. No processo de fabricação, todos os ingredientes secos são misturados e depois unidos com uma mistura de xarope de glicose, polpa de fruta, caso a barrinha seja de fruta e aromatizantes. O xarope de milho é altamente calórico, está ligado a doenças como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e resistência a insulina. Junto disso, ainda há ingredientes maléficos como gordura de palma refinada e ou hidrogenada, corantes artificiais e antiemectantes. Pesquisou-se que a abóbora é rica em vitaminas A,B,C,E e fonte de minerais como cobre, cálcio, fósforo e potássio. Os cereais e sementes oleaginosas que compõem a barra nutritiva são repletos de flavonóides, o mel que ajuda a dar liga a barra e também a adoçar tem vitaminas C, B e minerais.

Objetivo: trazer uma alternativa saudável a comunidade, desenvolvendo uma receita de barra de cereal a base de abóbora, coco fresco, uva passas, mel e sementes oleaginosas. **Métodos:** Foram utilizados os seguintes ingredientes para a formulação da barra de cereal com abóbora: semente de chia, uva passas, castanha de caju, amêndoas, nozes pecan, mel, semente de abóbora, abóbora sem casca, granola, coco e aveia e, flocos. O método de cocção utilizado para assar no forno com aplicação de ar quente a 180°C por 20 minutos com calor indireto. A ficha técnica foi baseada na tabela brasileira de composição de alimentos. A embalagem teve como base as normas da ANVISA para a rotulagem e embalagens.

Resultados: A barra de cereal com abóbora, ficou aromática, com sabor adocicado suave, por conter açúcar dos próprios ingredientes. A textura ficou crocante por conter coco fresco ralado, aveia, sementes oleaginosas, e a granola, e com certa maciez por conta do purê de abóbora e do mel,. Um diferencial da barra de cereal é que foi utilizada a semente da abóbora que tem muita fibra, além dos microminerais e macrominerais. A barra desenvolvida perde em questões de aroma para tradicional, visto que as barras de cereal industrializadas contêm aromatizantes artificiais, e também são menos atrativas ao paladar por serem menos doce, o alto teor de glicose das barras tradicionais faz com que o consumidor se viciie no produto. Contudo o paladar se adapta rapidamente ao sabor da barra e fez com que ela se torne mais atrativa que as industrializadas. As informações nutricionais calculadas demonstraram: 247Kcal, 15g de proteínas, 19 g de lipídios, mas zero gordura trans,33g de fibras, 467mg de sódio, 15mg de ferro e 138mg de cálcio.

Conclusão: A barra de cereal com abóbora é tão calórica quanto a tradicional oferecida no mercado, porém sua diferenciação se dá pelo seu alto valor nutricional e ingredientes de qualidade.

Palavras-chave: Abóbora, Oleaginosas, Alternativa.