

ELABORAÇÃO DE BEIJINHO DE ABOBORA CABOTIÃ COM COCO RALADO

Crislaine Pinto¹; Fagner Assunção²; Letícia Silva¹; Victoria Vergeiro¹; Juliana Maria Amabile-Duarte³

¹Discentes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande- UNIVAG

²Discentes do curso de Agronomia do Centro Universitário de Várzea Grande- UNIVAG

³Orientadora Docente do Centro Universitário de Várzea Grande- UNIVAG

Introdução: Além de ser um alimento muito versátil, o coco é tão nutritivo que pode ser considerado uma das frutas mais saudáveis do mundo. Em suas diversas formas e composições, o alimento, além da conhecida quantidade de vitaminas e minerais, tem uma combinação ímpar de ácidos graxos que traz muitos benefícios importantes para nossa saúde. A abobora é um alimento rico em sabor e nutrientes que são muito benéficos para nosso organismo. Fonte de betacaroteno, vitamina C e vitamina E, têm propriedades antioxidantes e de vitaminas do complexo B. É rico em fibras e fonte de cálcio, ferro, fósforo e potássio. Suas sementes e o óleo extraído delas são excelente fonte de zinco e gorduras insaturadas, além de ter uma boa quantidade de ferro. O consumo de abóbora está ligado à redução no risco de certos tipos de câncer, doenças cardiovasculares, derrames e problemas nos olhos, como a catarata. Ajuda a dar mais saciedade. O ferro e o zinco da aveia estão relacionados, respectivamente, à formação adequada dos glóbulos vermelhos e ao bom funcionamento do sistema imunológico. A aveia é uma das melhores fontes de energia que existem. Rica em fibras solúveis e insolúveis, em minerais como manganês e molibdênio, fósforo, magnésio, cobre, cromo e zinco. Possui vitamina B1. Ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue; Melhora a digestão; Possui proteínas de alto valor biológico; É anticancerígena; Ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL); Ajuda o sistema nervoso central; Previne os problemas de tireoide; Previne a osteoporose; É uma das melhores fontes de energia que existem. O açúcar mascavo contém quantidades significativas de cálcio, ferro, potássio e magnésio. O açúcar mascavo é menos calórico do que o açúcar branco. Possui antioxidantes, que protegem as células do ataque de radicais livres. A manteiga é composta por cerca de 83% de gordura. Contém Vitamina A; Vitamina E; Vitamina B12; Vitamina K2. É rica em ácido láurico, que ajuda a prevenir o organismo contra infecções fúngicas. Rica em antioxidantes pode evitar o enfraquecimento das artérias e nervos. **Objetivo:** Desenvolver um produto com a utilização na forma de ingredientes principais abobora cabotiã e coco. **Métodos:** Para a produção de beijinho de abobora cabotiã com coco, coccionou-se 2977g (1 unidade média) de abobora cabotiã no micro-ondas, durante 20 minutos. Após coccionada, retirou-se as sementes com o auxílio de uma colher de sopa. Descascou-se e colocou-se numa panela, obtendo-se 1667g. Adicionou-se 260g de açúcar mascavo e levou-se ao fogo. Mexeu-se até que a abobora cabotiã desmanchou e se homogenizou com o açúcar mascavo. Foi acrescentado 26g de manteiga e mexeu-se até que ela derreteu. Acrescentou-se 97g de aveia em flocos finos e homogenizou-se lentamente. Adicionou-se 40g de coco ralado, seco e sem açúcar. Mexeu-se até o ponto de brigadeiro. Retirou-se do fogo e reservou-se num recipiente e aguardou-se 2 horas em refrigeração para depois o mesmo no freezer. Com o auxílio de uma colher de chá e as mãos, os docinhos foram enrolados e passados no coco ralado seco e sem açúcar (210g). Embalou-se e conservou-se sob refrigeração. **Resultados:** Obteve-se um doce mais saudável, tendo por porção de 15g apenas 22 kcal, 3,2g de carboidratos, 0,4g de proteínas, 1g de gorduras totais, 0,4mg de

II Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

colesterol, 0,4g de fibra alimentar, 0,8 mg de sódio, 3,7mg de cálcio e 0,2mg de ferro. **Conclusão:** O beijinho de coco tradicional é produzido com leite condensado, coco ralado, manteiga ou margarina e açúcar para enrolar. O mesmo por conter esses ingredientes tem um alto índice glicêmico e baixo teor de fibras. No Beijinho de abobora cabotiã com coco, não é utilizado o leite condensado nem o açúcar refinado, e sim aveia e açúcar mascavo. Por utilizar-se a aveia e o açúcar mascavo, o produto tem um maior teor de fibra, o que o torna uma sobremesa saudável e funcional.

Palavras chaves: Fibra, aveia, mascavo.