

SONHO FUNCIONAL DE ABÓBORA CABOTIÁ E COCO, COM APROVEITAMENTO INTEGRAL, CUIABA MATO GROSSO, BRASIL

Adriana de Souza Gomes; Daniellen dos Santos Rosa; Natália Batista Melo; Rodolpho Rubio Campos; Juliana Maria Amabile Duarte.

Introdução: Abóbora Cabotiá proporciona frutos atraentes e saborosos; em geral com coloração de casca escura, formato arredondado, levemente achatado e polpa alaranjada. As abóboras são consideradas ricas fontes de fibras, retinol, provitamina A, também fornece vitaminas do complexo B, vitamina C, ácido fólico, niacina, cálcio, potássio, ferro e fósforo sendo ainda, rica em β -caroteno. O fruto do coqueiro apresenta quatro partes distintas: endocarpo (35%), casca (12%), polpa (28%) e água (25%). O endosperma do coco compõe-se da amêndoa branca oca e o líquido aquoso livre no seu interior. A polpa é rica em gorduras e carboidratos como frutose e glicose no coco ainda verde e, predominantemente sacarose quando maduro. Possui propriedades para combater abscessos, afecções respiratórias, angina, asma, artrite, bronquite, cistite, colesterol alto, cólica abdominais, desnutrição, diarreias, dores comuns, falta de apetite, febre, icterícia, inflamação do canal da uretra, irritações gastrointestinais, pele seca e danificada, tosse, úlceras gástricas, dentre outros. A água é rica em vitaminas (2,2 a 3,7mg/100 mL de vitamina C), minerais (59,6mg/% de cálcio, 10,2mg/% de fósforo, 38,0mg/% de sódio e 21,4mg/% de potássio) e aminoácidos. São encontrados aminoácidos como alanina, arginina, cistina e serina na água-de-coco com valores mais altos do que os que são encontrados no leite bovino. Seu valor calórico é de 17,4 kcal/100g. **Objetivo:** Foi desenvolver um produto funcional com o aproveitamento integral da abóbora cabotiá e coco, fazendo com que o produto apresentado apresentasse mais valor nutricional e menos calórico. **Métodos:** Os Ingredientes para a formação do sonho de abóbora cabotiá com casca e coco foram: abóbora cozida, coco ralado, farinha de trigo, açúcar, sal, fermento biológico para pão, leite integral, ovos, água. **Resultados:** O sonho desenvolvido apresentou-se com as seguintes informações nutricionais: 133Kcal, 10,3g de carboidratos 1,9g de proteínas, 2,5g de gorduras totais, 1g de fibras, 0,3mg de ferro, 28,3mg de cálcio, 85,6mg de magnésio e 0.01mg sódio. Feita uma breve comparação entre o sonho tradicional de creme notou-se que este é rico em açúcar e gorduras que consumidos em excesso podem ocasionar doenças como hipertrigliceridemia (podendo ocasionar *Diabetes mellitus* tipo 2), hipercolesterolemia, ocasionar obesidade, doenças cardiovasculares e hipertensão. O sonho de abóbora é 47,83% menos calórico e pode ser considerado um sonho funcional devido as propriedades dos ingredientes já citados anteriormente. **Conclusão:** Foi possível obter um sonho de boa qualidade física e nutricional, palatável, mais nutritivo e menos calórico.

Palavras chaves: abóbora cabotiá, coco, assado, saudável.