



Desenvolvimento e análise da composição nutricional de biscoito à base de castanha de caju

Luis Claudio Saraiva¹ - (luis.saraiva@ufv.br); Luiza Carla Vidigal Castro¹; Priscila Vaz de Melo Ribeiro¹; Valeria Silva de Lana¹; Alinne Paula de Almeida¹; Helen Hermana Miranda Hermsdorff¹

Desenvolvimento de produto, Biscoito vegano, Composição nutricional

Área temática: Nutrição

Grande área: Ciências Biológicas e da Saúde

Trabalho de Pesquisa

Introdução

- ❑ O consumo de biscoitos "de pacote" ultraprocessados vem aumentando no Brasil, assim como o crescimento da população vegetariana.
- ❑ A indústria alimentícia vem lançando diversos alimentos para atender as demandas deste público.
- ❑ Geralmente esses alimentos são ultraprocessados com seus componentes do reino vegetal, sendo consumidos com frequência por vegetarianos estritos.
- ❑ Faz-se necessário a elaboração de preparações culinárias práticas e rápidas, à base de alimentos in natura ou minimamente processados para incentivar as habilidades culinárias e promover uma alimentação saudável.

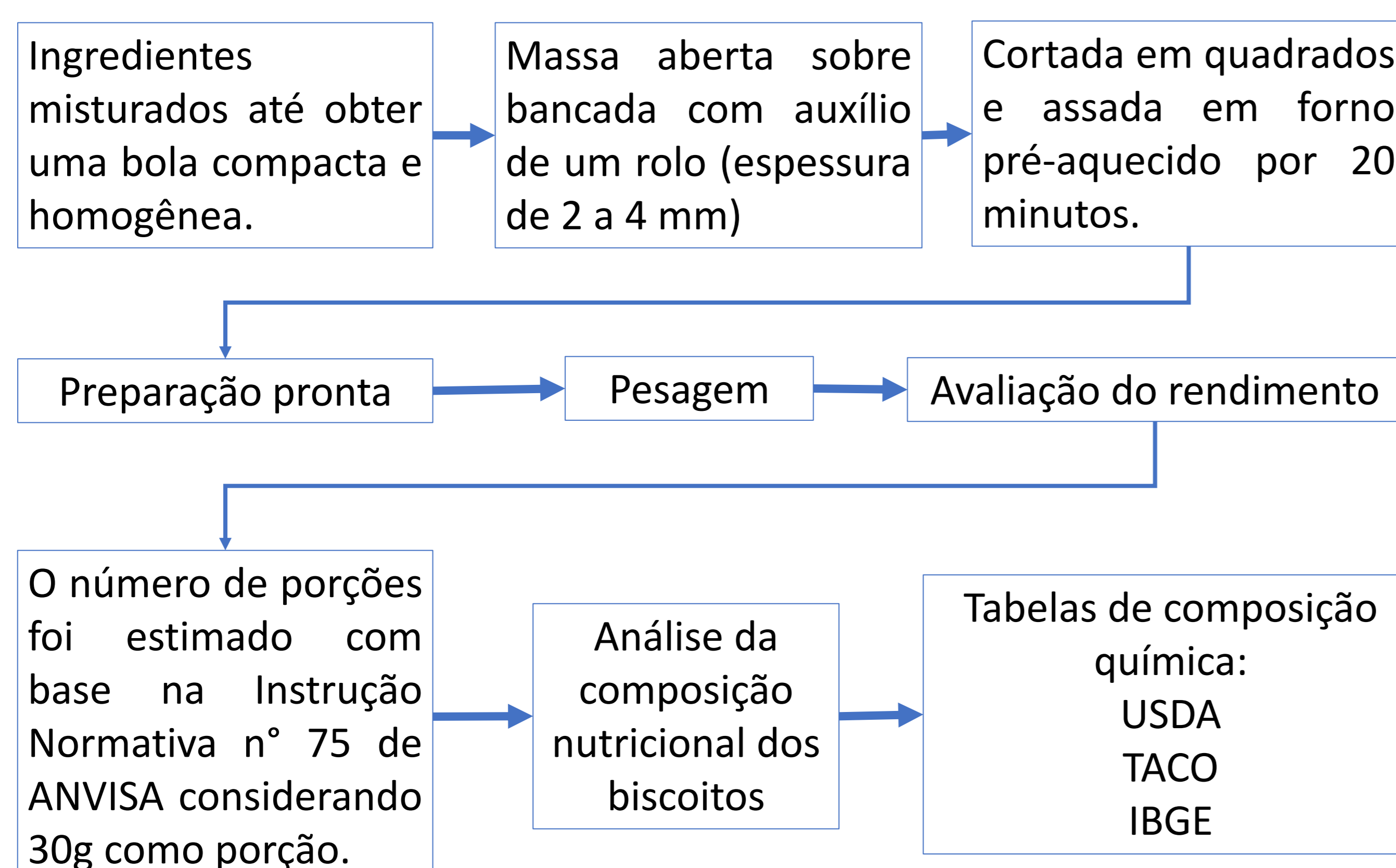
Objetivos

Desenvolver e analisar a composição nutricional de biscoito salgado caseiro como substituto de biscoitos “de pacote” ultraprocessados.

Material e Métodos

Para a elaboração dos biscoitos foram utilizados como ingredientes:

- 218 mL de água; 70 g de farinha de trigo; 70 g de castanha de caju; 4,5 g de azeite; 4,3 g de sal; 27g de farinha de linhaça marrom; 1,5g de bicarbonato de sódio



Resultados e Discussão

Rendimento Total: 240g (8 porções)

Informação Nutricional referente a 1 porção (30g):

| | |
|------------------|----------|
| Valor Energético | 121 Kcal |
| Carboidratos | 15g |
| Proteínas | 3,2g |
| Gorduras Totais | 5,4g |
| Fibras | 1,4g |

Conclusões

A preparação pode ser uma das estratégias para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, especialmente os "biscoitos de pacote". Por não conter alimentos de origem animal em sua formulação, pode ser inserida na alimentação de vegetarianos estritos, além de incentivar o desenvolvimento das habilidades culinárias.

Bibliografia

1. IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018** – POF. Rio de Janeiro, 2019.
2. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). **Food Research Center (FoRC)**. Versão 7.0. São Paulo, 2019.
3. US Department of Agriculture. Agriculture Research Service. (2012). **USDA National Nutrient Database for Standard Reference**, Release 25.

Agradecimentos

Ao Laboratório de Técnica Dietética da UFV e à Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

Apoio Financeiro

Este trabalho foi financiado pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).