

Panqueca Funcional: uma nova forma à Base de Farinha de Araticum (*Annona Montana*) e Suco da Cenoura (*Daucus Carota*)

Ellen Mila Cutrim MACIEL¹
Bruna ALMEIDA²
Faculdade Laboro, MA

RESUMO

Este trabalho visa inovar a forma de preparação da panqueca, substituindo a farinha de trigo e o leite pela farinha de araticum e o suco da cenoura, transformando-a em um alimento funcional, livre de glúten e lactose.

PALAVRAS-CHAVE: alimento funcional; araticum; cenoura.

Nas últimas décadas o consumo de alimentos industrializados e fast foods tiveram um aumento significativo, diminuindo o consumo de alimentos naturais, ricos em fibras, vitaminas e minerais, com isso, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a diabetes e a hipertensão tiveram um grande avanço (FRACARO *et al*, 2013).

Os alimentos funcionais produzem, além das funções nutritivas, efeitos metabólicos e fisiológicos que auxiliam na manutenção da saúde e previnem contra o surgimento das DCNTs (TASCHIN *et al*, 2012).

A cenoura é uma hortaliça comestível do grupo das raízes tuberosas, que possui um alto valor econômico no Brasil. Rica em carotenoides, fibras, minerais e vitaminas como a B1, B2 e, principalmente, a vitamina A, que previne a cegueira noturna, xeroftalmia e auxilia o crescimento saudável das crianças, além disso, previne as DCNTs e o câncer (TEIXEIRA *et al*, 2011).

O araticum é uma espécie frutífera presente no cerrado brasileiro, rica em antioxidantes que tem a função de proteger as células contra os radicais livres, prevenindo assim, o câncer (COSTA *et al*, 2011).

O objetivo desse trabalho é elaborar uma massa de panqueca à base da farinha de araticum e o suco da cenoura, enriquecida com nutrientes, principalmente as fibras,

¹ Aluno do MBA em Gestão de Unidade de Alimentação e Nutrição, gastronomia e empreendedorismo/, e-mail: mylacutrim16@gmail.com

² Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

além de ser isenta em glúten e lactose, possibilitando que pessoas com intolerância à lactose, doença celíaca e outras patologias possam consumir livremente.

Pesquisa experimental e analítica, realizada em cozinha doméstica a fim de inovar e substituir a preparação de um alimento comumente consumido com ingredientes calóricos, por ingredientes regionais e nutritivos.

A matéria-prima utilizada na produção foi a farinha de araticum (100g), suco de cenoura (100ml), ovo de galinha cru (120g- 2 unidades), óleo de girassol (15ml) e sal (5g). Os produtos foram adquiridos no comércio da cidade de São Luiz, MA, Brasil, observando as datas de fabricação mais próximas possíveis da data de realização das análises, exceto a farinha de araticum, esta foi preparada a partir do fruto.

Primeiramente foi preparada a farinha do araticum, a polpa foi obtida após a retirada da casca e sementes, a polpa foi colocada em uma bandeja e transferida para secagem no forno. Em seguida, a polpa tostada foi colocada em um multiprocessador para, então, criar consistência de farinha.

Para a preparação do suco da cenoura, foram adicionados em um liquidificador: 1 unidade de cenoura com 50 ml de água e batido até criar consistência de suco. Posteriormente, foi adicionado a farinha de araticum e os demais ingredientes para a preparação da panqueca. Em uma frigideira, foi adicionado um fio de azeite e a massa da panqueca funcional que ficou pronta ao atingir a temperatura ideal.

A análise sensorial demonstra uma preparação com sabor diferenciado, único e agridoce, que causa uma experiência diferente e saborosa ao paladar, rica em nutrientes e livre de componentes alergênicos.

REFERÊNCIAS

COSTA, A. M; SOARES, F. L; SPECHT, V. F. R; SILVA, D. B; LIMA, H. C; DINIZ, J. D. A. Estabilidade de antioxidantes na farinha de araticum processada a diferentes temperaturas. XXII Congresso Brasileiro de Fruticultura, Bento Gonçalves- RS, 22 a 26 de outubro 2012.

FRACARO, L; CAMARGO, I. M; PANTANO, J. B; ANTONIO, G; ZANCHET, F; LUCCA, P. S. R. Elaboração e caracterização de massa de panqueca com fibras. Biosaúde, Londrina, v. 15, n. 1, 2013.

TASCHIN, V. C; FOLLADOR, F. A. C; VIEIRA, A. P; CAMPOS, F. R; BEDIN, F. A.
Alimentos funcionais: benefícios à saúde e prevenção de doenças. I Congresso Nacional de Pesquisa em Ciências Sociais Aplicadas – I CONAPE Francisco Beltrão/PR, 3 a 5 de outubro de 2012.

TEIXEIRA, L. J. Q; POLA, C. C; JUNQUEIRA, M. S; MENDES, F. Q; JUNIOR, S. R.
Cenoura (daucus carota): processamento e composição química. Enciclopédia biosfera, centro científico conhecer - Goiânia, vol.7, n.12; 2011 pág. 1.