

ELABORAÇÃO E COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE UMA TORTA À BASE DE GRÃO-DE-BICO SEM GLÚTEN

Irismar Chaves de Farias, SOUZA¹; Maria Alicelma Gomes da SILVA^{1*}; Sandra Cação Beleza da SILVA¹; Emili Lima AMARO¹; Silvane Maziero MONGE³, Luna Mares Lopes de OLIVEIRA¹

¹Centro Universitário São Lucas – Porto Velho/ Rondônia, Brasil

*Autor correspondente: aliselmamix@gmail.com

Recebido em: 21 de fevereiro 2019 – **Aceito em:** 04 de dezembro de 2019

RESUMO: A insuficiência de nutrientes essenciais na alimentação é um problema complexo de saúde pública, sendo responsável pela interrupção permanente ou momentânea da qualidade de vida de pessoas em todas as faixas etárias. Com aumento das doenças associadas à obesidade, deve-se orientar para a redução da carência dos nutrientes indispensáveis à conservação da saúde que prejudica o bem-estar das pessoas, contribuindo para que fiquem doentes com mais facilidade. A doença celíaca é uma reação auto imune a proteína prolamina presente no glúten, em indivíduos geneticamente vulneráveis e, que provoca enteropatia. As indústrias de alimentos estão se adaptando as legislações da ANVISA, que determina a declaração nos rótulos da informação nutricional obrigatória de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio. O presente artigo teve como objetivo desenvolver uma torta à base de grão-de-bico com castanha do Brasil e cenoura e avaliar sua composição nutricional. O estudo foi do tipo transversal quantitativo de característica descritiva, de desenvolvimento de um novo produto, com cálculo da informação nutricional, com base na RDC nº 360, RDC nº 359 para definição da porção, e a RDC 54. Por meio da pesquisa ficou constatado que o produto é uma preparação saudável, por apresentar alto teor de proteínas e de fibras alimentares conforme classificação pela RDC nº 54, baixo teor de sódio e de gorduras saturadas quando comparado com uma torta de frango industrializada.

PALAVRAS-CHAVES: Amazônia. Informação nutricional. Doença Celíaca.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável se torna uma condição essencial em relação à saúde, à capacidade de trabalhar, de aprender, aparência física e à longevidade. A associação de uma alimentação balanceada e equilibrada com a prática de atividade física contribui para melhoria da saúde e qualidade de vida do ser humano em qualquer idade. Para isso, é fundamental que um indivíduo tenha uma alimentação, que seja variada, colorida, harmoniosa e segura considerando e valorizando os hábitos alimentares (BENETTI, 2013).

Os guias de alimentação e nutrição saudável ressaltam que é necessária uma nutrição adequada para um ótimo nível de saúde, pois com o aumento das doenças associadas à obesidade, há o aumento da carência de nutrientes indispensáveis à manutenção da saúde (SICHERI, 2000).

A doença celíaca ou enteropatia sensível ao glúten, é uma afecção progressiva causada pela reação auto imune a pontos ricos em prolina e das α -gliadinas e das ω -

gliadinas do trigo e a pontos similares das hordeínas, das secalinas da cevada e do centeio respectivamente e avenina na aveia. Caracterizada por uma combinação de quatro fatores: 1 – suscetibilidade genética, 2 – exposição ao glúten, 3 – fator ambiental “desencadeante” e 4 - resposta autoimune. Presente no trigo, centeio e cevada, o glúten é uma fração peptídica específica de proteínas presente nestes alimentos, sendo mais resistentes à digestão completa por enzimas do TGI e podem atingir o intestino delgado intacto. O tratamento para a doença é a retirada da alimentação de todos os alimentos que contenham glúten, como pães, macarrão, bolos, biscoitos e bolachas, cervejas, entre outros (DECHER; KRENISTSKY, 2012; CÉSAR et al., 2006).

A capacidade de absorção, coesividade e viscoelasticidade do glúten são essenciais para a formação de massas e estrutura de pães, o mesmo não esvanece quando os alimentos são assados ou cozidos, tornando-se um dos ingredientes mais comuns da alimentação humana (SILVA et al., 2014).

Grande parte dos alimentos presentes no cardápio do celíaco é caseira, tendo como dificuldades encontrar alimentos, principalmente doces, que atendam essa restrição alimentar (CÉSAR et al., 2006). Segundo a Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil – Fenacelbra (2010), o contexto epidemiológico da doença expandiu-se com frequência em todo o mundo, atualmente afeta cerca de uma pessoa a cada 100, ou uma em cada 300 pessoas possui a DC.

Assim como em todo país, a região amazônica tem carência de produtos para pessoas celíacas, mas a Amazônia possui grande biodiversidade e sua culinária destaca-se por suas peculiaridades, típicas e exóticas, em que o sabor e aparência ainda são desconhecidos pela maioria da população brasileira. A cozinha amazônica tem seu ritual próprio na caça, na pesca, nos molhos e com uma variedade alimentar rica, possibilitando ampliar cardápios especiais para celíacos (FISBERG, 2002; CÉSAR et al., 2006). O desenvolvimento de uma torta de grão-de-bico sem glúten incentiva a fabricação de novos produtos que atendam as necessidades desse público especial

O grão-de-bico (*Cicerarietinum linnaeus*) é uma excelente fonte de proteína, carboidratos, minerais, vitaminas e fibras, tendo melhor digestibilidade, diferentemente de outras leguminosas, alta disponibilidade de ferro, sendo considerado um alimento de elevado valor nutricional (FAGUNDES, et al., 2013). Conforme a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), esta leguminosa, apresenta em 100g, 355 calorias, 57,9g de carboidrato, 21,2g de proteína e 5,4g de lipídeos, além de minerais como o cálcio com 114mg, 5,4 mg de ferro, 146mg de magnésio, 316mg de manganês, 342mg de fósforo, 5mg de sódio, 1116mg de potássio, e 3,2 mg de zinco 3,2mg (NEPA, 2011).

A castanha do Brasil contém de 60% a 70% de lipídeos, e cerca de 15% a 20% de proteínas de alto valor biológico, também é considerada uma das proteínas vegetais mais completas, possuindo alto valor nutritivo, rica em cálcio e fósforo,

essenciais na alimentação, possuindo elevado índice de magnésio e potássio, minerais importante para o equilíbrio da saúde (SILVA et al., 2010; COSTA, 2009).

De acordo com TACO em 100g de castanha do Brasil há: 643 calorias, 15,1 g de carboidrato, 14,5 g de proteína, 63,5 g de lipídeos, minerais como o cálcio com 146mg, 2,3 mg de ferro, 365 mg de magnésio, 1,10 mg de manganês, 853mg de fósforo, 1mg de sódio, 651 mg de potássio, 1,79 mg de cobre, e 4,2 mg de zinco (NEPA, 2011).

Conforme a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), a rotulagem nutricional contida na embalagem de um produto possui como objetivo informar ao consumidor as propriedades nutricionais de um alimento, devendo conter a declaração dos valores energéticos e nutrientes (carboidrato, proteína, gordura total, gordura saturada e trans., fibra e sódio), a lista com os nutrientes, sendo regulamentada pela RDC nº 360/2003, e as informações nos rótulos de alimentos pela RDC nº 54 (BRASIL, 2003).

Com isso, nota-se a importância das informações nutricionais presente nos rótulos dos alimentos, considerados essenciais para a comunicação entre os produtos e consumidores, com informações claras e objetivas, que servem para orientar a escolha adequada de alimentos industrializados ou caseiros, devendo apresentar as porções e medidas caseiras correspondentes, o percentual de valores diários dos nutrientes declarados. Para alimentos especiais deve haver atenção para a lista de ingredientes que contém em sua composição trigo, aveia, cevada e centeio e seus derivados, devendo conter no rótulo a advertência: “contem glúten”. Para preparações que não contenham esses alimentos na sua composição a advertência deve constar no rótulo “não contém glúten” (ANVISA, 2005).

Diante disso, a finalidade deste trabalho foi desenvolver uma torta salgada isenta de glúten, à base de grão-de-bico com castanha do Brasil e avaliar sua composição nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo transversal, de natureza básica com abordagem quantitativa, realizado no Laboratório de Práticas Dietéticas do Centro Universitário São Lucas.

Com base em uma receita de torta convencional, foi desenvolvido um novo produto tendo como base o grão-de-bico. Para massa foram utilizados como ingredientes o grão-de-bico, castanha do Brasil, ovos, leite, queijo ricota, fécula de batata, fermento químico e sal. Para o recheio

utilizou-se requeijão light, cenoura, milho, azeite, alho, cebola, brócolis, palmito em conserva, damasco desidratado, gergelim, quinoa, linhaça, chia, semente de girassol, orégano, ervas finas, com peso líquido especificados no quadro 1.

Os ingredientes foram adquiridos no comércio local de Porto Velho de forma aleatória. Todos os alimentos foram pesados antes do preparo (peso bruto) e após a lavagem e corte (peso líquido), foi utilizada uma balança digital de alta precisão da marca Filizzola®, com graduação 0,1 g e capacidade máxima de 5 kg.

Quadro 1 – Quantidades dos ingredientes da torta à base de grão-bico com castanha do Brasil.

Ingredientes da massa	Peso líquido	Ingredientes do recheio	Peso líquido
Grão de Bico	500 g	Cenoura	269 g
Castanha do Brasil	50 g	Requeijão light	200 g
Leite	1000 ml	Palmito	80 g
Ovo	89 g	Milho	200 g
Queijo ricota	168 g	Damasco	150 g
Fécula de Batata	84 g	Brocolis	136 g
Fermento Químico	10 g	Alho	12 g
Sal	4 g	Cebola	166 g
		Azeite de oliva	14 g
		Orégano	2 g
		Ervas finas	2 g
		Linhaça	10 g
		Semente de Girassol	10 g
		Chia	10 g
		Quinoa	10 g

Fonte: Autores, 2018.

Para o preparo da massa o grão-de-bico foi lavado em água corrente e cozido em panela de pressão com água por 30 minutos, escorrido e retirado a película. Foi triturado em processador até resultar em uma pasta homogênea, adicionando-se cuidadosamente os ovos, castanha do Brasil descascada, leite, queijo ricota, a fécula de batata, fermento biológico e sal.

Para a elaboração do recheio a cenoura foi higienizada em solução clorada juntamente com os brócolis por 15 minutos, em seguida a cenoura foi ralada e reservada e os brócolis foram cozidos a vapor por 5

minutos e posteriormente picados. O damasco foi picado e reservado. A cebola e o alho foram lavados em água corrente, retirado à casca, cortado e picado. Foi adicionado na panela com azeite, cebola e alho até dourar, por dois minutos refogando, retirado do fogo e acrescentado o requeijão, semente de girassol, quinoa, chia, linhaça, damasco, orégano, ervas finas e sal.

A massa foi despejada em formas próprias para *cupcakes*, untadas com margarina e polvilhadas com trigo, em seguida foi acrescentado o recheio e mais uma camada de massa, polvilhado com

gergelim. Foi assada em forno com temperatura baixa por 30 minutos até dourar. Depois de retirada do forno já em condições ambientais normais de temperatura foi retirado da forma sem quebrar e colocado na forma de papel.

Para o cálculo dos valores de nutrientes, foi utilizada a tabela TACO (NEPA, 2011). Para determinação dos Valores Diários de Referência (VD%) de declaração obrigatória no rótulo nutricional foi utilizada a RDC nº 360 (BRASIL, 2003a), a RDC nº 359 (BRASIL, 2003b) para definição da porção, e a RDC 54 (BRASIL, 2012) para avaliar a composição nutricional da torta. A informação nutricional da torta foi

compara com a uma torta de frango catupiry industrializada, disponível no mercado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram feitos vários testes preliminares da preparação até chegar ao resultado final, gerando também sua Ficha Técnica de Preparo (Anexo) e rótulo nutricional do produto. A torta à base de grão-bico com castanha do Brasil apresentou aparência final conforme a figura 1. Conforme os cálculos nutricionais, a torta de grão-de-bico sem glúten mostrou-se uma boa opção de lanche nutritivo, em comparação com uma torta industrializada, conforme mostram na tabela 1.

Figura 1 – Preparação final da torta à base de grão de bico com castanha do Brasil.



Fonte: Autores, 2018.

Tabela 1 – Informação Nutricional da torta de grão-de-bico isenta de glúten e torta de frango catupiry industrializada (100g).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE TORTA DE GRÃO-DE-BICO Porção 100g (1 unidade)			INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE TORTA DE FRANGO CATUPIRY Porção 100g (1 unidade)**	
Quantidade por porção		%VD (*)	Quantidade por porção	
Valor Energético	236Kcal = 990kj	12%	319Kcal = 1.340kj	15%
Carboidratos	29 g	10%	22g	7%
Proteínas	12 g	16%	8g	12%
Gorduras Totais	8 g	14%	22g	40%
Gorduras Saturadas	2g	9%	7g	30%
Gorduras Trans	0 g	**	0g	**
Fibra Alimentar	5 g	20%	2g	10%
Sódio	251mg	9%	297mg	12%

* % Valores Diários de referência para uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido

Fonte: Autores, 2018; **Sadia®, 2018.

Ao se comparar o valor nutricional, quantidade de gorduras totais e sódio, esta apresentou menor teor em comparação com torta industrializada.

Dentre as duas formulações, a torta á base de grão de bico com castanha do Brasil, apresentou alto teor de proteínas (12g), pois, conforme a RDC nº 54, um alimento apresenta alto teor de proteínas, quando apresentar em 100g ou em uma porção no mínimo 12g do nutriente (BRASIL, 2012).

Considerando que esse nutriente, pode ser ótima opção para compor a refeição, pois a necessidade proteica é determinada pela quantidade necessária para manter o crescimento de novos tecidos, podem representar uma porção substancial da necessidade total (VITOLLO, 2003).

Também em concordância com a RDC nº 54 (BRASIL, 2012), o novo produto pode ser considerado como alto teor de fibra alimentar uma vez que apresentou 5g de fibras na porção de 100g. Ao contrário disso a torta industrializada não pode ser considerada fonte de fibra alimentar, por apresentar somente 2g na porção de 100g. De acordo a RDC nº 54 um alimento só pode ser considerado fonte de fibra alimentar se apresentar no mínimo 2,5g na porção ou em 100g.

A ingestão de fibras pela população em geral é baixa, devido ao baixo consumo de grãos integrais, frutas e vegetais (KRAUSE, 2012). As fibras estão relacionadas à diminuição do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e de diminuição do diabetes, por possuírem ação redutora do colesterol LDL (BENETTI, 2013).

O adequado consumo de fibras na dieta pode reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas como doença arterial coronária, acidente vascular cerebral, hipertensão arterial diabetes mellitus e algumas alterações gastrointestinais, além disso, o aumento de fibras na dieta melhora os níveis dos lipídios séricos, reduz os níveis de pressão arterial,

melhorar o controle de glicemia (BRASIL, 2014; BERNAUD; RODRIGUES, 2013).

Ao se avaliar o teor de gordura verificou-se que a torta desenvolvida apresentou baixo teor de gordura saturada 3g na porção de 100g, enquanto que a torta industrializada possui 7g na porção de 100g.

Sabe-se que as gorduras saturadas, presentes em alimentos de origem animal, podem ser prejudiciais à saúde humana. Uma alimentação rica nesse tipo de gordura pode aumentar o risco de desenvolvimento de dislipidemias e doenças cardiovasculares (BENETTI, 2013).

Ao se avaliar o teor de sódio o novo produto apresentou 251mg em uma porção o que corresponde a 10% do valor diário recomendado, que é um valor satisfatório em 100g de alimento, enquanto o produto industrializado apresenta maior quantidade desse mineral 297mg na porção (100g), que corresponde 12% do valor diário.

É importante que o consumo de sódio seja controlado para prevenir a hipertensão arterial e o risco de doenças crônicas não transmissíveis em adultos e controlar a pressão arterial em crianças. Segundo OMS recomenda-se redução de sódio para < 2g por dia. O sódio é encontrado naturalmente em alimentos como laticínios e ovos, está presente em quantidades bem maiores nos produtos processados, como pão, carnes como bacon, refrigerantes, salgadinhos, doces, massas instantâneas, sopas, caldos em cubos e condimentos como molho de soja (BRASIL, 2014).

O consumo excessivo de sódio e de gorduras saturadas aumenta o risco de doenças do coração, o consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de carie dental, obesidade e várias doenças crônicas.

De acordo com a FENACELBRA (2010), o único tratamento para a doença é a exclusão total do glúten da dieta, com isso os sintomas desaparecem e há a melhora da qualidade de vida, evita a ocorrência de complicações. O celíaco possui uma carência alimentar de opções seguras e o desconhecimento da doença por estabelecimentos que vendem alimentos, é

outro grande desafio para quem precisa fazer a dieta.

Com isso, a torta à base de grão de bico com castanha do Brasil, é uma boa opção para esse público, pois não possui em sua composição alimentos fontes de glúten, beneficiando assim aos portadores de doença celíaca que precisam retirar da sua alimentação este nutriente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O novo produto, adaptado a torta a base de grão-de-bico e recheio de requeijão light, cenoura, damasco, milho, palmito, semente de girassol, quinoa, chia, linhaça, ervas finas, orégano, considerado fonte de

nutrientes macronutrientes e micronutrientes vitaminas, minerais.

Ao comparar o teor de proteínas com a torta industrializada, a torta de Grão-de-bico apresenta alto teor de proteínas e de fibras alimentares e reduzido teor de sódio, contribuindo para dieta nutricional. Ao apresentar estes teores de nutrientes, o novo produto, no ponto de vista nutricional, está apto para uma alimentação balanceada.

Ressalta-se que os produtos industrializados contêm em suas formulações conservantes químicos alimentares que são prejudiciais à saúde. Portanto, essa pesquisa serve como base e incentivo para próximos estudos que tenham como premissa a fabricação de produtos sem glúten.

PREPARATION AND NUTRITIONAL COMPOSITION OF PIE TO BASIC CHICKPEA GLUTEN

ABSTRACT: Insufficient essential nutrients in food is a complex public health problem and is responsible for the permanent or momentary disruption of people's quality of life in all age groups. With the increase of diseases associated with obesity, it should be directed towards reducing the lack of nutrients essential for health conservation that impairs people's well-being, contributing to make people more easily. Celiac disease is an autoimmune reaction to a prolamine protein present in the blood in genetically vulnerable individuals that causes enteropathy. How food industries are adapting to ANVISA legislation, which mandates the declaration on mandatory nutrition information labels of energy value, carbohydrates, protein, total fat, saturated fat, trans fat, dietary fiber and solvent. This article aimed to develop a chickpea-based pie with Brazil nuts and carrots and to evaluate its nutritional composition. This was a cross-sectional quantitative study of descriptive resources, development of a new product, calculation of nutritional information based on RDC # 360, RDC # 359 for definition of meals, and RDC 54. Through research, it was found that This product is a healthy preparation because it is high in protein and dietary fiber as per RDC No. 54, low in sodium and saturated fat when detected with an industrialized chicken pie.

KEYWORDS: Amazon. Nutritional information. Celiac disease.

REFERÊNCIAS

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003.** Aprova Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Brasília: Anvisa, 2003. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br>>

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores.** Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Universidade de Brasília. 2005.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012.** Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar. Brasília: Anvisa, 2012. Disponível em: < <http://portal.anvisa.gov.br>>

BENETTI, G.B. **Curso Didático de Nutrição.** São Paulo: Yendis, 2013.

BERNAUD, F. S. R; RODRIGUES, T. C. Fibra alimentar: Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo**, v. 57, n. 6, p.397- 405, 2013.

BRASIL, Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014.

CÉSAR, A. a S; GOMES, J. C; STALIANO, C. D; FANNI, M. L; BORGES, M. C. Elaboração de pão sem glúten. **Revista CERES**, n. 53, v. 306, p. 150-155, 2006.

COSTA, J.R; CASTRO, A. B.C. Aspecto Silviculturais da Castanha-do-Brasil em sistema agroflorestais na Amazonas Central, 2010. **Acta Amazônica**. [Online]. v. 39, n.4, p.843-850, 2009.

DECHER, N; KRENITSKY, J. S. Tratamento nutricional nos distúrbios do trato gastrointestinal inferior. In: MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S; RAYMOND, J. L. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Editora Elsevier, Rio de Janeiro, 13ª Edição, 2012.

FAGUNDES, A.; DA SILVA, L. H.; GARCIA, L.; PASSOS, C. A.; SILVA, D. A. **Laboração Cookies Enriquecidos Com farinha de Grão-de-bico**. Anais do salão internacional de ensino, pesquisa e extensão. Bagé: **Anais do SIEPE**, vol. 5, n. 2, 2013.

FENACELBRA, Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil. **Guia orientador para celíacos**. São Paulo: Escola Nacional de Defesa do Consumidor, Ministério da Justiça, 2010.

FISBERG, Mauro; WEHBA. J; COZZOLINO, S. M. F. **A alimentação no Brasil de norte a sul**. São Paulo: editora Atheneu, 2002.

GOUVEIA. F. Indústria de alimentos: no caminho da inovação e de novos produtos. **Inovação Uniemp**, v.2, n.5, Campinas nov./dic. 2006.

NEPA. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO**. 4ª ed. Campinas: UNICAMP, 2011.

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP.; S.; RAIMUND, J. L. **KRAUSE: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2. Ed. Ver e atual- Barueri, SP: Manole, 2006.

SILVA, A. P. A; NASCIMENTO, A. G.; ZAMBERLAN, P. **Manual de Dietas e condutas nutricionais em pediatria**. São Paulo: Editora Atheneu, 2014.

SICHERI, R.; COITINHO, D.; MOTEIRO, J.; COUTINHO, W. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo**, v. 44, n.3, São Paulo, June, 2000.

VITOLO, M. R. **Nutrição da Gestaçã o à Adolescência**. Rio de Janeiro:

WILLE, G. M. F. C. Desenvolvimento de Novos Produtos: As Melhores Práticas em Gestão de Projetos nas Indústrias de Alimentos do. Estado do Paraná. **Tese de doutorado**, Programa de Pós-Graduação em Tecnologia dos Alimentos. Universidade Federal do Paraná, 2004.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

Nome da preparação **Culinária:** Torta Mix de Grão- de- Bico

Ingredientes	Unidade de medida	PB	PL	FC	Per capita (PB)	Per capita (PL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Custo (R\$)
Grão de Bico	g	500	500	1	25	25	14,47	5,3	1,35	4,44
Cenoura	g	269	269	1	13,45	13,45	1,03	0,17	0,02	0,64
Castanha do Brasil	g	50	50	1	2,5	2,5	0,38	0,36	1,58	0,49
Leite	ml	1.000	1.000	1	50	50	2,5	1,5	1,5	2,49
Ovo	g	100,5	89	1,13	5,02	4,45	0,07	0,57	0,39	0,63
Queijo ricota	g	168	168	1	8,4	8,4	0,31	1,05	0,68	0,031
Requeijão light	g	200	200	1	10	10	0,3	1,32	1,32	0,75
Fécula de Batata	g	84	84	1	4,2	4,2	3,99	0,28	0,014	0,052
Palmito	g	80	80	1	4	4	0,22	0,15	0,02	0,54
Milho	g	200	200	1	10	10	1,71	0,32	0,24	0,27
Damasco	g	150	150	1	7,5	7,5	2,22	0,23		8,95
Brocolis	g	136	136	1	6,8	6,8	0,27	0,24	0,02	1,53
Fermento Quimico	g	10	10	1	0,5	0,5	0,21	0,002	0,0005	0,025
Alho	g	13,8	12	1,15	0,69	0,6	0,14	0,042	0,0012	0,26
Cebola	g	265,6	166	1,6	13,28	8,3	0,73	0,14	0,008	0,84
Azeite de oliva	ml	14	14	1	0,7	0,7			0,7	0,13
Orégano	g	2	2	1	0,1	0,1	0,06	0,01	0,01	0,001
Ervas finas	g	2	2	1	0,1	0,1	0,04	0,0006		0,001
Linhaça	g	10	10	1	0,5	0,5	0,21	0,07	0,16	0,02
Semente de Girassol	g	10	10	1	0,5	0,5	0,08	0,1	0,25	0,06
Chia	g	10	10	1	0,5	0,5	0,21	0,10	0,15	0,05
Quinoa	g	10	10	1	0,5	0,5	0,03	0,07	0,03	0,04
Sal	g	4	4	1	0,2	0,2	----	----	----	0,005
TOTAL			3.176,00				29,18	12,02	8,44	22,24