

INSERÇÃO DE FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS NA PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**FARIA, Sandra Maciel¹; OLIVEIRA, Luna Mares Lopes²; OLIVEIRA, Ihana Paula Barreto³;
NASCIMENTO, Paulo Ricardo Fabrício⁴; REIS, Monise Gregório Troczinski de Souza⁵**

¹Centro Universitário São Lucas - UniSL

¹Orientadora, docente do Curso de Nutrição – UniSL

²Docente do curso de Nutrição – UniSL

³Acadêmica do Curso de Nutrição – UniSL

⁴Acadêmico do Curso De Nutrição – UniSL

⁵Nutricionista do Hospital Santa Marcelina

Contato: sandramaciel@saolucas.edu.br

INTRODUÇÃO: A Ora-pro-nóbis (OPN) do grupo de plantas alimentícias não convencionais (PANC). Suas folhas são suculentas e podem ser utilizadas frescas em preparações como saladas, refogados, recheio de tortas, ou desidratadas em massas como o pão e macarrão. O Ministério da agricultura pecuária e abastecimento, recomenda o consumo de PANC devido ao teor significativo de minerais, vitaminas, fibras, carboidratos e proteínas, além do reconhecido efeito funcional. **OBJETIVO:** Modificar preparações de bolo, torta e suco tradicional do cardápio do hospital Santa Marcelina (HSM), inserindo folhas frescas de Ora-Pro-Nóbis. **MATERIAL E MÉTODOS:** Folhas frescas de OPN foram colhidas do viveiro de Plantas Medicinais do HSM em Porto Velho e higienizadas. Foram pesadas em balança de precisão, bem como todos os demais ingredientes. Preparou-se um bolo doce e uma torta salgada utilizando-se 1,0 kg de farinha de trigo sem fermento, 1,0 L de leite integral, 10 unidades de ovos, 50g margarina com sal e 10 g de fermento em pó para cada massa, 0,8 kg de açúcar para o bolo e 10 g sal (NaCl) para a torta. Misturou-se os ingredientes de cada preparação em batedeira doméstica (2,0 L) e na massa do bolo foi acrescida 150g de folhas de OPN. A massa da torta seguiu a receita padrão e para o recheio utilizou-se 1,0 kg de peito de frango cozido em panela de pressão por 25 minutos, desfiou-se e juntou-se 15g sal, 20 g alho, 20 g colorau, 200 g cebola, 400 g de cenoura sem casca, 400 g tomate, 200 g de conserva de milho verde, 200 g de ervilha e 50 g de folhas de OPN, atingiu-se (70°C), e em seguida adicionou-se à massa da torta. Foram assados em forno industrial a gás, temperatura de 150°C, por 35 minutos. Para o preparo do suco triturou-se 6,0 kg polpa de maracujá, 3,0 kg açúcar refinado e 25 L de água, 2,0 kg de folhas de OPN em liquidificador industrial (25 L), peneirado em peneira de aço inox e refrigerado (10°C).

RESULTADOS E DISCUSSÃO: O bolo com folhas de OPN, apresentou uma coloração verde escura uniforme, a torta ficou mesclada devido os fragmentos das folhas, porém ambos apresentaram consistência macia, sabor e odor levemente típico da planta; evidenciou-se pequenos pedaços das folhas no recheio. O suco ficou com a coloração verde escura, sabor e odor agradável, parecido ao suco convencional de maracujá com couve. A quantidade de proteína por preparação foi de 3,0g em 60 g de bolo e 9,05g em 100g de torta de frango e 1,0g em 200 mL de suco, cálculos proporcionais ao resultado da análise química de proteínas de folhas de OPN/HSM, realizadas pelo SENAI Laboratório físico-químico de alimentos, Dourados-MS (2018), na qual se encontrou em 100g de folhas frescas, 4,87 g de proteínas. As preparações tradicionais de bolo, torta e suco do cardápio-HSM, possuem os respectivos valores de proteínas: 2,89g; 9,01g; 0, 4g, comparando-se com as preparações produzidas com folhas de OPN, observou-se o aumento de 0,11g (3,7%) no bolo, 0,4 g (0,42%) na torta e 0,6 g (162%) no suco de nas quantidades de proteínas. O acréscimo de OPN aumentou expressivamente o valor protéico do suco, agregou vitaminas e minerais a todas as preparações. Verificou-se que a quantidade de proteínas encontradas nas folhas de OPN/HSM é maior que outros estudos realizados com folhas frescas. Em hortaliças convencionais, o valor nutricional pode variar de acordo com a parte da planta, mas no geral apresenta-se de 1 a 3% de proteínas. **CONCLUSÃO:** As preparações culinárias com adição de OPN foram favoráveis no que se refere às características organolépticas, além do valor nutritivo agregado ao produto original. Recomenda-se a ampliação do plantio e consumo dessa hortaliça classificada como PANC para populações urbanas e rurais, preservando seus benefícios nutricionais.

Agradecimentos: Ao Hospital Santa Marcelina.

Palavras chaves: Folhas de ora-pro-nóbis, preparações culinárias, alimentação saudável