

ELABORAÇÃO DE BISCOITO COOKIES COM FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS PARA COLETIVIDADES SADIAS

BATISTA, Gilmara Cristina¹; FARIA, Sandra Maciel¹; HOLANDA, Jhennifer Katherine de Souza¹; SILVA, Josiane de Gois¹; SILVA, Nayana Hayss Araújo¹

1- São Lucas Educacional

INTRODUÇÃO: As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), são plantas espontâneas, silvestres ou cultivadas, que possuem fácil crescimento e não exigem cuidados específicos ou especiais, de distinção ecológica possuindo partes comestíveis sendo incluída na alimentação humana. A Ora-pro-nóbis (palavra do latim que quer dizer “rogai por nós”), nas folhas possuem cerca de 25% de proteínas (peso seco), das quais 85% encontram-se numa forma digestível, facilmente aproveitável pelo organismo. Possui ainda vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro, ajudando no combate a anemias. **OBJETIVO:** Elaborar um novo produto com folhas de ora-pro-nóbis e fornecer informações nutricionais. **MATERIAL E MÉTODOS:** A elaboração do biscoito (cookies) foi desenvolvido em um Serviço de Alimentação e Nutrição localizado na cidade de Porto Velho- RO. Com base numa receita tradicional de cookies, foi elaborado o biscoito (cookies) com folhas de Ora-Pro-Nóbis (OPN), farinha de trigo integral, uva passas, linhaça dourada, óleo de soja, açúcar, sal refinado e fermento químico. Para a padronização do biscoito (cookies) com folhas de OPN, foi realizada uma ficha técnica de preparação, com medidas caseiras, peso bruto, peso líquido, fator de correção, per capita peso bruto, per capita peso líquido, custos, valor energético total da preparação e da porção, % rendimento, índice de cocção, números de porções, tempo de preparo, tempo de cocção, peso da porção e modo de preparo. O preparo da massa foi dividido em duas etapas: folhas de OPN com o óleo de soja foram batidas até homogeneizar em liquidificador doméstico; após essa etapa juntou-se os ingredientes secos em utensílio (bacia inox) até o ponto em que a massa soltasse das mãos. A massa foi envolvida com o filme plástico e descansou por 30 minutos. Os biscoitos (cookies) foram moldados em formato redondo e achatado, distribuídos em uma forma antiaderente e forneados a 180 °C por 20 minutos. Utilizou-se Resoluções 359 e 360/ 2003 rotulagem nutricional e a 54 de 12/2012 para obter informações nutricionais. Além disso, para identificar os macronutrientes, micronutrientes, vitaminas e minerais foi utilizada a Tabela de Composição de Alimentos (TACO 2011). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O biscoito (cookies) apresentou coloração verde escuro devido as folhas de OPN, manteve-se formato de cookies tradicional (redondos e achatados), com borda levemente crocante e miolo macio, com rachaduras e pontos escuros devido á uva passas. Padronizou-se o biscoito (cookies) em porção de 30 g (1 unidade), conforme RDC 359/2003, desta forma o novo produto enquadra-se no rol de produtos de panificação, com rendimento de 35 porções. A porção possui 12% do valor energético total, 16% (49 g) de carboidratos, 3% (2,3 g) de proteína de origem vegetal, 4% (4,9 g) de gordura total, 13% (3,1) de fibra alimentar e 2% (61,8 mg) de sódio. Já o biscoito (cookie) tradicional tem 7% valor energético total, 5 % (16 g) de carboidratos, 2% (1,7g) de proteínas, 13% (7,3 g) gorduras totais, 4% (1,1 g) de fibra alimentar 1,1 e 3%

(83 mg) de sódio. Observou-se que o biscoito (cookies) com folhas de OPN apresentou valores significativos de proteína 2,3 g (3%), baixo teor de sódio 61,8 mg (2%) e importante fonte de fibras alimentares com 3,1 (13%) de acordo com a RCD 54/2012. Sabe-se que os produtos que se destacam com elevado teor de proteínas são importantes para a construção e reparação muscular, formação de células, tecidos, alguns hormônios e outras estruturas do corpo, além da redução de sódio e fontes de fibras corroboram para saúde e qualidade de vida das pessoas por reduzirem as doenças cardiovasculares. **CONCLUSÃO:** Diante dos dados obtidos, o biscoito (cookies) com folhas de OPN, do ponto de vista nutricional é viável para coletividades saudáveis, no qual é uma boa opção de lanche saudável quando não há restrição clínica de nenhum dos ingredientes, uma vez que oferece um ótimo teor energético e um aporte equilibrado de macro e micronutrientes, destacando-se o elevado teor de fibras e reduzido valor do sódio em comparação com a receita tradicional do biscoito cookies.

AGRADECIMENTOS: São Lucas Educacional.

Palavras-chaves: Cookies. Ora-pro-nóbis. PANC.

E-mail para contato: gilmara -flor@hotmail.com