

DESENVOLVIMENTO DE UM QUIBE DE MOELA DE FRANGO ACRESCIDO DE BATATA DOCE E JAMBÚ

FARIA, Sandra Maciel¹; FONTENELE, Larissa Dourado² FERREIRA

Andressa da Silva Teixeira²

¹Centro Universitário São Lucas- UniSL

¹Orientadora, docente do Curso de Nutrição- UniSL

²Acadêmicas do curso de nutrição- UniSL

Contato: larissadourado8@gmail.com

INTRODUÇÃO: O Quibe é um prato típico do Oriente Médio, é um prato muito popular e considerado o prato nacional do Líbano, Síria e Iraque. Imigrantes difundiram a receita no Brasil e pode encontrar esse salgado em padarias, lanchonetes, restaurantes e bares. Consiste em um bolinho de massa de trigoilho ou semolina, carne moída e ervas, que pode ser cru, cozido ou frito. O trigoilho ou farinha de quibe integral são excelentes fontes de fibras, rico em carboidratos, proteínas do complexo B. A busca por uma alimentação saudável cria inovações de novos produtos que atendam às necessidades e preferências dos consumidores com produtos mais atrativos, saborosos e nutritivos. **OBJETIVO:** Desenvolver um novo produto com base em uma receita tradicional de quibe, como opção nutritiva e saudável para consumidores que buscam a reeducação alimentar. **MATERIAL E MÉTODOS:** Uma receita tradicional de quibe frito contém trigo para quibe, carne bovina moída, cebola branca, pimenta síria, pimenta do reino e sal refinado; o novo produto foi elaborado com farinha de quibe hidratada por 30 minutos; retirou-se o excesso de água. Triturou-se tomates, cheiro verde, salsa, jambú, pimentão; cocionou-se batata doce com casca e posteriormente a moela de frango, ambas em panela de pressão, separadamente; após essas etapas, juntou-se a farinha de trigo hidratada e, ovos inteiros crus e suco de limão, até formar uma massa uniforme. Formatou-se a massa em “bolinhas com furos ao centro”; assadas em forno convencional por 50 minutos; adicionou 4 g queijo cheddar em cada “bolinha” e levou ao forno para derreter o queijo. Folhas de hortelã foram higienizadas e adicionadas para aromatizar a preparação. Utilizou-se ficha técnica de preparo e tabela TACO (NEPA, 2014). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Hidratar a farinha de quibe e retirar o excesso de água é necessário para qualquer tipo de quibe. Houve uma diversificação na técnica culinária do novo produto quando comparado com o quibe tradicional devido novos ingredientes, pois a moela de frango, é constituída por músculos e precisa ser cozida e triturada; a batata doce integral cozida e ovo cru não são requeridos no quibe tradicional. Optou-se em fazer “bolinha” com furo para adicionar o recheio e assar, diferenciando-se do quibe tradicional que possui formato arredondado e chato e geralmente é frito. O rendimento do novo produto foi superior ao quibe tradicional, 50 e 40 porções consecutivamente, ambos com 80g; o novo produto custou 0,50 centavos e o quibe tradicional R\$0,87 centavos. Os valores nutricionais do novo produto foi significativo, 107 calorias, 9g de proteína, 12g de carboidrato, 2,2g de gorduras totais, 3g de fibras, 91mg sódio, 2mg de ferro e 52mg cálcio. Já o quibe tradicional possui 203 calorias; 11g proteínas, 9,8g carboidratos, 12,6g gorduras totais; não possui fibras, e 670mg sódio, 1,6mg ferro, 17,6mg cálcio, ambos com 80 g (1 unidade).

A moela de frango, apesar de pouco consumida pela população, é uma fonte protéica, possui vitaminas, sais minerais, fonte de ferro, baixo teor de lipídios e baixo custo. A batata-doce é uma hortaliça que pode ser utilizada de forma integral e substituí parcialmente farinha de trigo na confecção de doces e salgados. O jambu é um vegetal folhoso enriquecido de nutrientes comumente utilizado na culinária da região norte. As folhas de hortelã possuem vitaminas e minerais, cálcio, fósforo, ferro, potássio, tendo um aroma único, comum nas receitas de quibe, **CONCLUSÃO:** O novo produto traz possibilidades de novos ingredientes para quibes, especialmente miúdos de frango e emprego integral de alimentos, apesar de requerer técnica culinária diferenciada do quibe comum, apresentou benefícios significativos, em relação aos valores nutricionais e redução de custo aos indivíduos que desejam fazer uma alimentação saudável. Portanto recomenda-se o novo produto para crianças, adolescentes e adultos, como uma opção saudável de lanche ou petisco.

Palavras chaves: Quibe, Moela de frango, Batata Doce.