Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB
EEEM Dom Daniel Comboni

PRÁTICAS DE LABORATÓRIO / ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Cartilha de Cupcakes Saudáveis

Itapetinga
2022

INSTITUIÇÕES ENVOLVIDAS

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Itapetinga-BA.
EEEM Dom Daniel Comboni, Nova Venécia-ES

COORDENAÇÃO

Iasnaia Maria de Carvalho Tavares

COLABORAÇÃO

Luce Alves da Silva
Cristiane Patrícia de Oliveira
Marcelo Franco
Maria Goia de Carvalho Tavares Patrocínio

613.2 Cartilha de cupcakes saudáveis. / Iasnaia Maria de Carvalho Tavares (Coord.);
C315 Luce Alves da Silva, Cristiane Patrícia de Oliveira, Marcelo Franco, Maria Goia de Carvalho Tavares Patrocínio (Colabs.) - Itapetinga: UESB; Nova Venécia: EEEM Dom Daniel Comboni, 2022.
40f.

Esta Cartilha é fruto de um Projeto de extensão teórico-prático da UESB, intitulado "Promoção da Educação Alimentar e Nutricional no Ambiente Escolar".

1. Cupcakes saudáveis – Receitas. 2. Educação alimentar e nutricional - Receitas. 3. Alimentos mais saudáveis – Receitas. I. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. II. EEEM Dom Daniel Comboni. III. Tavares, Iasnaia Maria de Carvalho. IV. Silva, Luce Alves da. V. Oliveira, Cristiane Patrícia de. VI. Franco, Marcelo. VII. Patrocínio, Maria Goia de Carvalho Tavares. VIII. Título.

CDD (21): 613.2

Catalogação na fonte:
Adalice Gustavo da Silva – CRB/5-535
Bibliotecária – UESB – Campus de Itapetinga-BA

Índice Sistemático para Desdobramento por Assunto:

1. Receitas de Cupcakes – Alimentos mais saudáveis
2. Nutrição - Alimentos mais saudáveis - Cartilha
3. Cupcakes – Alimentos integrais – Receitas

Itapetinga
2022

APRESENTAÇÃO

Esta Cartilha é fruto de um Curso de extensão teórico-prático intitulado "Promoção da Educação Alimentar e Nutricional no Ambiente Escolar" realizado com alunos do 2° e 3° ano da EEEM Dom Daniel Comboni, do curso técnico em Análises Químicas pela professora Maria Goia e discentes e docentes da UESB.

Ao longo das atividades propostas, os alunos foram desafiados a fazer cupcakes utilizando receitas tradicionais, porém, substituindo ingredientes (farinha branca por integral, açúcar refinado por mascavo ou demerara, achocolatado por cacau em pó, etc.) ou adicionando outros (frutas, cereais, castanhas, etc.). Além de pesquisar os benefícios destes ingredientes e postar os resultados nas redes sociais.

A ideia foi demonstrar que é possível continuar consumindo o que gosta e ao mesmo tempo, com pequenas modificações, tornar este alimento "mais saudável" e gostoso. Na cartilha foi preservada a identidade e a criatividade na apresentação das receitas criadas pelos alunos.

Confira o resultado!!!

ÍNDICE

Cupcake de abacaxi 3

Cupcake de coco 5

Cupcake de banana com cobertura de coco.....7

Cupcake de maçã e banana 9

Cupcake de laranja com amora 11

Cupcake de laranja com amora integral 13

Cupcake de laranja e aveia 15

Cupcake de banana e aveia 17

Cupcake de banana, aveia e uva passas 19

Cupcake de banana, aveia e cacau em pó 21

Cupcake de cenoura, aveia e chocolate 40 23

Cupcake de cacau 25

Cupcake de chocolate (sem glúten) 27

Cupcake de cacau em pó 70% com nozes 29

Cupcake de chocolate amorangado com farinha de aveia 31

Cupcake vegano de chocolate com farinha de amêndoa.....33

Cupcake vegano de chocolate com morango .. 33

Relatos dos alunos 37

Anna Beatriz Rodrigues Marroch - 3ºMI01

CUPCAKE DE ABACAXI

INTRODUÇÃO:

Um alimento saudável é aquele que é rico em
nutrientes para o nosso organismo. Normalmente esses elementos são de origem natural sendo eles as frutas e verduras, ou minimamente processados. Do nosso ingrediente principal, o abacaxi, sua maior vantagem é atuar como anti-inflamatório e aliviar nas dores das articulações.

OBJETIVOS:

Fazer uma receita de cupcake "saudável" se inspirando nas receitas sugeridas e o entendimento do que é um alimento saudável.

MATERIAIS E REAGENTES:

2.1 Materiais
- Faca
- Panela
- Batedeira
- Copo americano 250ml
- Forminhas de cupcake
- Tigela

2.2 Reagentes
- 5 Ovos
- 1 Abacaxi
- 10 colheres de sopa de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de Farinha de trigo
- 1 copo americano de suco de limão
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 8 colheres de sopa de óleo de soja
- 3 copos americanos de Suco de laranja

PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL:

Foram batidas as claras dos ovos na batedeira até se obter o ponto de clara em neve. Posteriormente adicionou-se as gemas, o açúcar, suco de limão, suco de laranja e o óleo. Misturou-se até obter uma
massa homogênea.
Foi picado o abacaxi em três pedaços, tirando o miolo e depois esses pedaços foram incorporados na massa junto com a farinha de trigo. Transferiu-se a mistura para as formas, preenchendo apenas a metade e levando ao forno a 100oC.
Preparou-se a geleia usando a metade que sobrou do abacaxi e 169g de açúcar, deixado em fogo médio até a mistura caramelizar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

O objetivo foi alcançado em partes, o gosto estava bom mas não dava pra sentir o abacaxi, isso devido ao mesmo ter sido congelado antes. O cupcake ficou levemente solado no fundo, devido a pouca fermentação e por não ter cozinhado o suficiente.

CONCLUSÃO:

O cupcake feito pode ser considerado "saudável“ pois foi usado frutas na sua composição, e por não ter a famosa cobertura de chantilly. De acordo com o site “Correio Braziliense”, o alto teor de gordura saturada no chantilly tem risco direto com doenças cardiovasculares. Pode ser uma solução para aqueles que preferem alimentos mais leves e saborosos.

Letícia Ricardo Rossi - 3ºEMI02

CUPCAKE de coco

(sem farinha/sem lactose)

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é uma forma de manter sua mente e seu corpo saudável, pois a falta desses alimentos podem causar transtornos e doenças.
A alimentação saudável é aquela que garante que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa, é preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.
O valor nutritivo do coco apresenta de maneira geral excelente teor de sais minerais, como potássio, sódio, fósforo, cobre, magnésio e cloro, fazendo com que sua água funcione como uma excelente bebida isotônica no pós-treino. O coco é rico em nutrientes que trazem benefícios para a saúde, como o emagrecimento por ter pouco carboidrato, melhorar o funcionamento intestinal por ser rico em fibras, atua como antioxidante e prevenir doenças pois possui vitamina A,C e E, fortalece o sistema imunológico por conter ácido láurico que previne fungos, vírus e bactérias e também repõe minerais perdidos nas atividades físicas.

OBJETIVO

Tem o objetivo de ensinar como sermos saudáveis e ricos em nutrientes em um simples receita

MATERIAIS E REAGENTES

- Liquidificador.
- Uma colher (sopa).
- Uma colher maior para mistura.
- Uma panela.
- Forminhas de cupcake de papel ou silicone.
- 4 ovos.
- 200ml de leite de coco.
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara ou adoçante.
- 100g de coco ralado(sem açúcar)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Cobertura opcional:
- Uma caixa de creme de leite (zero lactose).
- 5 colheres de chocolate em pó 50%.

PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL

Foi colocado no liquidificador 4 ovos 200ml de leite de coco, 4 colheres de açúcar demerara e 100g de coco ralado, batido por pelo menos 5 minutos ou até tudo ficar homogêneo.
Logo depois que foi batido todos os ingredientes, deixando ainda no liquidificador, coloque uma pequena quantidades de fermento e misture com a mesma colher.
Retiramos e colocamos na forminhas e não deixar encher até a bordar.
Levamos ao forno já pré-aquecido a 180 graus entre 25 a 30 minutos

COBERTURA OPCIONAL: foi colocado no fogo a panela com creme de leite e as 5 colheres de chocolate em pó, mexermos até ferver (não paramos de mexer, pois pode grudar na panela) e espere esfriar

RESULTADO E DISCUSSÃO

O experimento ocorreu como desejado. Pode ser considerado uma alimento saudável e muito fácil de fazer pois contém poucos ingredientes e todos tem baixa caloria.

CONCLUSÃO

Concluído com sucesso, com um gosto e forma excelente e com baixo teor de calorias e açúcar, uma deliciosa sobremesa para pessoas que desejam levar uma vida saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/alimentacao-saudavel.htm
https://www.tuasaude.com/informacoes-nutricionais-do-coco/
https://youtu.be/OK112z4db-A

Rendimento de 12 a 14 porções

Heloisa Oliveira Caverzan – 2º EMI01

Cupcake de Banana com cobertura de coco

Introdução:

A banana contém grandes quantidades de açúcares: sacarose, frutose e glicose. Além disso, a fruta é rica em fibras, vitaminas A, B1, B2 e C, cálcio, fósforo e ferro. Devido ao fato de ser um concentrado de carboidratos, muitos atletas recorrem à banana após a prática de algum exercício físico, dessa forma, a fruta também é uma ótima fonte de energia muscular.

O coco é um fruto funcional, rico em nutrientes que contribuem bastante para nossa saúde e tem apenas 40 calorias por copo (200 ml).

A farinha de trigo integral é metabolizada mais lentamente pelo organismo, ou seja, ela é transformada em energia de forma mais lenta quando comparada à farinha de trigo branca. Além disso, as fibras presentes na opção integral ajudam no bom funcionamento do organismo.

Utensílios e Ingredientes utilizados:

1/2 de xícara (chá) de banana esmagada;
2 colheres (sopa) de açúcar;
1/4 de xícara (sopa) de água;
1/4 de xícara (chá) de óleo vegetal;
1 colher (chá) de vinagre de maçã;
3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo integral ;
1/2 de colher (chá) de bicarbonato ;
1/2 colher (chá) de fermento.
Coco (Preferencial, apenas para enfeite)

Procedimento Experimental:

Em um prato, amasse a banana com o garfo dependendo do tamanho, amasse as bananas até ter a quantidade suficiente para encher ½ xícara de banana esmagada;

Em uma tigela, despeje a banana esmagada com o açúcar e mecha até o açúcar ficar quase homogêneo com a banana;

Depois despeje a água, óleo vegetal e o vinagre e misture novamente;

Adicione bicabornato de sódio, trigo integral e fermento e misture pela ultima vez;

Despeje a massa na forma de papel e leve ao forno a 200º, de 20 a 30 min.

O tempo de preparo e de 45 minutos e o rendimento e de 6 cupcakes.

Resultados e Discussão:

A textura da massa aquecida ficou fofa, mesmo utilizando farinha integral, devido ao acréscimos de ingredientes mornos e o fermento agiu bem na hora da massa crescer.

Os componentes naturais e saudáveis são a banana (rica em magnésio), o coco (que e uma ótima opção para substituir chantili ou açúcar de confeiteiro) e a farinha de trigo integral. Talvez este alimento tenha mais benefícios positivos do que negativos, e por isso considero – o saudável.8

Conclusão:

Meu objetivo foi alcançado graças a receita, segui todos os parâmetros possível para que não desse um erro culinário.

Referencias Bibliográficas:

- https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/alimentacao-saudavel.htm
- https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/banana.htm

Clique para adicionar texto

Cupcake de Maçã e Banana

°INTRODUÇÃO:

Alimentos Saudáveis são aqueles alimentos ricos em nutrientes os quais ajudam a nosso corpo a ter a energia suficiente para todo o dia , como as proteínas, carboidratos, líquidos, vitaminas e minerais. A **banana** é uma fruta tropical rica em carboidratos, vitaminas e minerais que ajudam a garantir energia a nosso corpo, e a **maçã** é rica em fibras, vitaminas B1, B2 e em sais minerais, componentes de muita importância para nosso corpo.

°OBJETIVO

Fazer um alimento saudável em casa (Cupcake).

°MATERIAIS E REAGENTES

- 2 bananas de água
- 2 ovos
- 2 sopa de colheres de aveia
- 1 xícara(café) de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó puro
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 maçã sem casca picada
- Liquidificador
- Forno
- Forminhas de cupcake

° PROCEDIMENTOS:

- Em um liquidificador colocamos as bananas e os ovos, bem batidos para que não ficasse com cheiro;
- Em seguida, acrescentei os demais ingredientes (exceto a maçã) e depois bata;
- Quando terminei de bater, acrescentei a maçã picadinha na massa;
- Colocamos a massa nas forminhas de cupcake e levamos ao forno pré-aquecido a 190° por 40 minutos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Depois de 40 minutos os resultados foram muitos bom, nosso cupcake de banana e maçã é muito saudável, pois a maçã tem benefícios para nosso corpo, como exemplo, é boa para o coração, ela diminui o risco de diabetes, fortalece o sistema imunológico, combate a asma e melhora a função cerebral. Enquanto a banana ajuda na regulação do intestino, diminuição do apetite, evita as caibras musculares (por ser rico em potássio e magnésio, minerais importantes para a saúde e desenvolvimento muscular, também ajuda na redução da pressão arterial, é rica em vitaminas A, C, B1, B2 E B6. O cupcake ficou no ponto certo, com um cheiro gostoso, não imaginei que ficaria assim, mas deu certo, acho que ficou assim pela banana junto com a aveia que deu aquele ponto doce que deixou o cupcake no ponto certo.

°CONCLUSÃO

Nosso objetivo foi alcançado, pois foi possível fazer a receita de cupcake saudável, baseando-me em obter uma receita 100% saudável e benefícios para nossa saúde, o experimento foi feito corretamente compreendo cada ponto da receita, cada quantidade de ingredientes foi calculado e anotado em nosso relatório, no final obtemos um gostoso e saudável cupcake.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICa

https://www.tudogostoso.com.br/receita/191172-cupcake-de-banana-super-saudavel.html

https://saude.abril.com.br/alimentacao/banana-maca-e-banana-nanica-saiba-qual-delas-oferece-mais-beneficios-a-saude/amp/

Alana Maffioletti Rolim - 3° MI01

Cupcake de Laranja com Amora

Tempo de Preparo: 30 minutos.

Rende: 20 porções.

Introdução:

A laranja é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, B e C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico.
A amora, conhecida também por amora miura ou amora-preta, é uma fruta rica em flavonoides, antocianinas e ácidos fenólicos, compostos bioativos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, ajudando no tratamento e prevenção de doenças, como diabetes, infarto, aterosclerose e pressão alta.
Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual.

Objetivo:

Fazer um alimento saudável em casa.

Ingredientes:

- 5 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá açúcar
- 2 copos americanos de suco de laranja
- 4 xícaras de chá de farinha
- 1 xícara de chá de suco de limão
- 150 g de amoras
- 1 ½ colher de sopa de fermento em pó

Procedimento:

- Bater as claras em neves, posteriormente adicionar as gemas, o açúcar, suco de limão,o óleo, as amoras cozidas e a farinha;
Unir os sucos de laranja e de limão e usar para lavar a panela que foi usada para cozer as amoras para recuperar toda a calda contendo os pigmentos, adicionando aos outros ingredientes já misturados;
Misturar até obter uma massa homogênea, lembrando que é intencional ficar pedaços de amora na massa;
Incorporar delicadamente o fermento;
Transferir a mistura para forminhas de cupcake, preenchendo ⅔, e levar ao forno pré-aquecido a 100°C por 40 minutos ou até dourar.

Resultado e Discussão:

Com a utilização da laranja e da amora houve o aumento de nutrientes que as duas frutas produzem. O açúcar tradicional foi substituído pelo mascavo, ele é menos calórico que o Refinado e os oxidantes presentes no Mascavo ajudam a combater os radicais livres que colaboram para o envelhecimento das células do nosso corpo e são responsáveis por diversas doenças. Com os bolinhos prontos foi possível ver que eles tiveram uma cor de massa bem marrom, por conta das amoras. O sabor ficou bem marcado tanto com o da laranja tanto com o do limão.

Conclusão:

Com essa receita pôde se perceber o quão importante é a alimentação saudável. Continua sendo tão prático quanto usar alimentos industrializados. Se alimentar bem garente uma melhor qualidade de vida.

Referências:

https://www.tuasaude.com/amora/
https://www.tuasaude.com/beneficios-da-laranja/

"EEEM DOM DANIEL COMBONI"/ ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MYLENA ZAVARIZE WAGMAKER 3° TAQ 01

CUPCAKE DE LARANJA COM AMORA INTEGRAL

Introdução

A amora, é uma fruta rica em flavonoides, antocianinas e ácidos fenólicos, compostos bioativos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, ajudando no tratamento e prevenção de doenças, como diabetes, infarto, aterosclerose e pressão alta. A laranja é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, B e C, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico. Além disso, a laranja também possui minerais como potássio e cálcio, necessários para a regulação da pressão arterial. A Farinha integral ajuda no bom funcionamento do intestine.

Objetivo

Fazer um cupcake saudável em casa.

Ingredientes

- 2 ovos
- ½ xicara de óleo
- ½ xicara de açúcar
- 1 copo de suco de laranja
- 2 xicaras de farinha de trigo integral
- ½ xicara de suco de limão
- 75 g de amora
- 1 colher de fermento em pó.

Procedimento Experimental

Colocou-se as amoras em uma panela e salpicou-se açúcar, aproximadamente 100 g, onde as foram deixadas desidratar em fogo baixo. Ao observar uma calda concentrada, desligou-se o fogo e as reservou.

Em seguida, bateu-se as claras em neve, adicionou-se as gemas, o açúcar, suco de limão, as amoras cozidas e a farinha de trigo. Logo após, uniu-se os sucos de laranja e de limão e usou-se para lavar a panela que foi utilizada para cozer as amoras, recuperando sua cor. Posteriormente, o adicionou aos outros ingredientes já misturados, até obter uma massa homogênea.

Ao final, adicionou-se o fermento em pó na mistura, em seguida, a transferiu para as forminhas de cupcake, logo após, levou-se ao forno pré-aquecido a 180ºC por 30 minutos. Retirou-se do forno e serviu-se.

Resultado e Discussão

Após cozer as amoras, observou-se uma coloração em líquido bem concentrada.

Em seguida, ao adiciona-las à mistura, outra observação foi feita, a coloração mudou, passando a se tornar uma mistura de cor rosa, porém também observou-se que a coloração mudou ao retira-las do forno após ficarem prontas, onde a cor rosa não ficou intensa, apresentando a coloração apenas no interior da massa.

O cupcake é saudável pois a amora previne a artrose, obesidade, osteoporose, estimula a memória e ajuda no bom funcionamento do intestino.

Conclusão

Concluiu-se que o objetivo foi alcançado, o sabor e a textura ficaram como esperado, semenlhante a do bolo tradional apesar da substituição da farinha. Além de muito saborosa a receita é saudável.

Amanda Thereza Cabaline Ziviani - 3° EMI01

Cupcake de laranja e aveia

Introdução:

A laranja é rica em vitamina C, flavonoides, betacaroteno e fibras, por isso é ideal para combater o colesterol ruim (LDL). As fibras presentes na laranja também diminuem a absorção do colesterol presente nos alimentos. A aveia possui fibras, ferro, cálcio, magnésio, zinco, potássio, fósforo, cobre, manganês, vitaminas, carboidratos e proteínas.

Objetivo:

Fazer um alimento saudável em casa.

Materiais

- 1 xícara de suco de laranja;
- Raspas de ½ laranja;
- 3 ovos;
- ½ xícara óleo de canola;
- 1 xícara de açúcar demerara;
- 1 xícara de aveia em flocos finos;
- 1 xícara farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento químico;

Procedimento Experimental:

Foi batido no liquidificador, os ovos, o óleo, o suco e as raspas de laranja. Acrescentou-se o açúcar e foi bem batido. Em seguida, foi adicionado o trigo e a aveia. Por último, o fermento apenas misturando. A massa foi depositada em forminhas de cupcakes, aproximadamente 24 unidades. Foi assado em forno médio (180ºC) por aproximadamente 20 minutos.

Resultado e Discussão:

Além da incorporação dos nutrientes e compostos bioativos vindos da utilização de aveia e laranja como ingredientes, houve também substituição de ingredientes para melhoria da saudabilidade do produto final. No experimento não foi utilizado o açúcar comum, como na receita original e sim o açúcar demerara, que é um tipo de açúcar que passa por um leve processo de refinamento, diferente do açúcar comum, uma de suas vantagens é que não recebe aditivos químicos, como os outros tipos de açúcar. Houve a adaptação da formulação, devido a constatação de um excesso de acidez e textura da massa, houve a diminuição da quantidade do suco da laranja ao invés de duas foi utilizada apenas uma, pois com duas laranjas a concentração de acidez era muito elevada, além de deixar a massa liquida demais.

Conclusão:

O experimento foi realizado com sucesso, usar ingredientes menos industrializados e mais saudáveis colaborou com o objetivo da prática. Os cereais, frutas, e alimentos de alto teor nutritivo que foram usados na receita proporcionaram um alimento saudável, gostoso e fofinho

Ana Lígia Fioroti Cescon e Luana Litig de Oliveira – 3ºEMI02

CUPCAKE DE BANANA E AVEIA

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é o principal responsável para o organismo ter um bom desempenho. O nosso corpo precisa diariamente de vitaminas e minerais para funcionar perfeitamente. Um cardápio equilibrado traz diversos benefícios, tanto para o aspecto físico, quanto para o mental. Além de ter mais disposição e energia, uma pessoa com a alimentação saudável é menos suscetível a ter algumas doenças, como: obesidade, câncer, artrite, anemia, diabetes e hipertensão.

A banana é um alimento prático, saudável e altamente nutritivo. Essa fruta auxilia diretamente o sistema nervoso. A banana contém muito ferro, que estimula a
produção de hemoglobina. A aveia possui
fibras, ferro, cálcio, magnésio, zinco, potássio, fósforo, vitaminas e proteínas.
Ambos alimentos são nutritivos e fazem bem ao organismo nas proporções corretas, como na receita.

OBJETIVO

Fazer um alimento saudável em casa.

MATERIAIS E REAGENTES

- 2 Bananas nanica
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 2 Ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 Limão
- Manteiga (para untar)

Por: Luana Litig (sem recheio)

Por: Ana Lígia Fioroti (com recheio)

PROCEDIMENTOS

Massa

Em uma batedeira adicionou-se o ovo, o óleo e duas bananas .
Misturou-se até obter uma substância homogênea.

Adicionou-se a aveia, o açúcar mascavo, o óleo e o leite e misturou-se.
Em seguida, foi adicionado o fermento em pó junto a massa.
Untou-se as forminhas e despejou-se a massa
Levou-se para assar em forno médio-alto (200°C).

Recheio (opcional)

Em uma panela, colocou-se quatro bananas picadas.
Despejou-se gotas de limão (3 a 5).
Foi levado ao fogo até adquirir uma textura firme

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A utilização da banana trouxe consigo o aumento de nutrientes e polifenóis (compostos bioativos que fazem parte da composição química de vegetais). Além disso, foi empregado o método de substituição de ingredientes da receita original, com o intuito de agregar ingredientes mais saudáveis. Na mesma, utilizamos o açúcar mascavo, por ele ainda não ter passado pelo processo de refinamento ele preserva algumas vitaminas e minerais que não estão presentes no açúcar comum. O trigo substituído pela aveia para dar consistência a massa, é composto por 70% de amido, diferentemente da aveia que possui fibras, ferro, cálcio, magnésio, zinco, potássio, fósforo, cobre, manganês, vitaminas, carboidratos e proteínas,sendo assim uma opção mais saudável.

CONCLUSÃO

Através desse experimento foi possível observar que o objetivo foi atingido com sucesso em ambos cupcakes. Apesar de algumas substituições de ingredientes para torná-la
mais saudável, sua estrutura não foi comprometida e foi obtido um bolinho fofinho e saboroso em apenas 40 minutos de preparo e com rendimento de até cinco cupcakes.

REFERÊNCIAS

www.tudogostoso.com
www.tuasaude.com

GUILHERME FAVERO - 3° EMI01

CUPCAKE DE BANANA, AVEIA E UVA PASSAS

➢ INTRODUÇÃO

Todos ingredientes dessa receita possuem grande valor nutricional, sendo a banana com fruta, fonte de vitaminas, o óleo de girassol possui gorduras saudáveis, vitamina E, C, B1 e B6, os ovos, sendo ricos em gorduras e proteínas, antioxidantes que tem grande ajuda no sistema nervoso e a aveia e uva passa com enorme quantidade de fibras, importantíssimas para um bom funcionamento do intestino. Sem mencionar que é livre para todos, por não levar açúcar, lactose e nem glúten, mas somente isso não significa ser saudável.

➢ OBJETIVO

Fazer um alimento saudável em casa.

➢ INGREDIENTES

Bananas nanicas (4 unidades)

Aveia em flocos (200g)

Uva passa (230g)

Ovos (3 unidades)

Óleo de girassol (100mL)

Fermento químico (20g)

➢ PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL

Para o início da receita, foi pré-aquecido o forno a 180° e com a ajuda da balança, separou-se devida quantidade dos ingredientes sólidos e de um copo de medidas os líquidos.

Para o preparo da massa, foram adicionados ao liquidificador: 4 bananas nanicas, 3 ovos e o óleo de girassol, e liquidificados por cerca de 3 minutos até que foi obtida uma mistura lisa e homogênea. Com o liquidificador desligado, foram adicionados a aveia em flocos e a uva passa, pulsou-se por 1 minuto, e foi batido por cerca de 5 minutos, até que se obteve uma massa grossa e completamente liquidificada.

Foi adicionado a mistura o fermento químico, mexendo apenas com a espátula e com o auxílio do pincel, untou-se a forma com o óleo. Após transferir a massa em pequenas quantidades para forma, levou-se ao forno e deixado assar por cerca de 20 minutos, conferindo com o auxílio do palito de churrasco e desenformado somente após esfriar.

➢ RESULTADO E DISCUSSÃO

Por ser uma receita 100% saudável, foram seguidas as orientações padrão, já que todas as quantidades foram corretas e suficientes para o preparo. Algumas análises puderam ser percebidas durante o processo, como quando foi adicionada a aveia, notou-se que automaticamente ela absorve boa parte dos líquidos ali presentes, contribuindo para tornar a mistura muito mais nutritiva e composta. O resultado é uma massa leve, de consistência macia e agradável ao paladar, não foi sentido a falta do sabor doce, devido a banana e uva passa terem grande quantidade de frutose, e a aveia proporciona uma sensação de satisfeito muito mais rápido, sendo um sinal de que será de grande sustento.

➢ CONCLUSÃO

O objetivo de realizar um alimento saudável em casa foi concluído com total êxito e prazer, pois agora se sabe que é possível comer bem e ainda se manter saudável.

➢ REFERÊNCIA: https://youtu.be/j-qeBZJZw8I

Lavinia Aguiar e Laysa Fagundes – 2º TEC 02

CUPCAKE DE BANANA, AVEIA E CACAU EM PÓ

Introdução

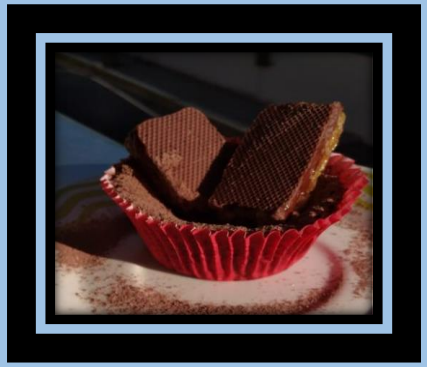
Os alimentos saudáveis são aqueles que garantem, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. Para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos. [1]

Objetivo

Fazer um alimento saudável em casa

Materiais e Reagentes

Liquidificador
Colher
Faca
Formas
2 bananas nanica
2 colheres de sopa de farinha de aveia
2 ovos
2 colheres de sopa de cacau em pó 32%
1 colher de chá de fermento em pó
2 colheres de sopa de açúcar mascavo



Procedimento experimental

Bateu-se no líquificador as bananas e os ovos. Em seguida acrescentou-se a aveia, o açúcar mascavo e o cacau em pó. Bateu-se. Por fim acrescentou-se o fermento em pó. Com o forno pré- aquecido em 180ºC . Colocou-se as forminhas com a massa por 40 minutos. Retirou-se e serviu-se.

Resultados e Discussão

Ocorreu como desejado, a massa ficou macia e homogênea. Inicialmente, assou por 20 minutos, e teve que deixar por mais 20 min até o ponto final da massa desejada.

A receita é saudável pois tem maior quantidade de nutrientes, substituindo o açúcar e o achocolatado pela açúcar mascavo que é considerado um alimento rico em sais minerais e vitaminas. E o cacau em pó que não possui um grande índice de açúcar em sua composição comparado ao achocolatado, além de conter compostos bioativos que trazem benefícios para a asaúde..

Conclusão

Conclui-se que o objetivo inicial foi alcançado, pois é uma alimentação saudável rica em várias proteínas e vitaminas.
Além disso, ficou um cupcake muito delicioso.

Referência:

[1]"Alimentação saudável' - mundoeducacao.uol.com.br.

Aneliese Klippel e Sara Hoffimann-3°Téc01

CUPCAKE DE CENOURA, AVEIA E CHOCOLATE 40%

INTRODUÇÃO

Um alimento é toda substância utilizada pelos seres vivos como fonte de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e reprodução. Uma alimentação saudável é essencial para melhor funcionamento do nosso organismo.

Os alimentos mais saudáveis, são aqueles que não precisam de rótulo, ou seja devemos priorizar os alimentos in natura ou minimamente processados, como legumes, frutas, verduras, raízes, ovos, leite, arroz, feijão, carne, entre outros, sendo assim, a cenoura que é uma planta, uma raiz é considerada um alimento saudável. É importante comer diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras e três porções de frutas. E diminuir a quantidade de sal nas refeições.

OBJETIVO

Fazer um cupcake saudável.

MATERIAIS E REAGENTES

1. Forminhas para cupcake;
2. Forno;
3. Forma;
4. Liquidificador;
5. Uma cenoura média;
6. Uma colher de sopa de óleo d
7. Uma xícara de farinha de aveia;
8. Dois ovos;
9. Três colheres de sopa de açúcar mascavo;
10. 100g de chocolate 40%;
11. Uma colher de chá de fermento.

PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL

1. Bateu-se no liquidificador a cenoura, com os ovos e o óleo de coco até que se obter um creme liso.
2. Adicionou-se a farinha e o açúcar mascavo e bateu-se, e por fim adicionou-se o fermento.
3. Pôs-se as forminhas na forma para que ficassem estáveis e foi posta a massa nas forminhas, distribuiu-se o chocolate picado por cima e levou-se ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.
4. Esperou-se esfriar um pouco e está pronto.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Nessa receita utilizamos a cenoura que é fonte de sais minerais e vitaminas. Substituímos a farinha de trigo normal por farinha de aveia que é rico em proteínas e é uma excelente fonte de fibras, também utilizamos óleo de coco ao invés de óleo de soja e açúcar mascavo que também é um alimento rico em minerais e vitaminas.

CONCLUSÃO

Ao analisar o nosso cupcake podemos concluir que é possível se alimentar de forma saudável e ainda assim se alimentar de forma que agrade o nosso paladar, pois o nosso cupcake além de trazer vários benefícios à saúde também tem um sabor e consistência maravilhosa. Podemos ressaltar também o aspecto visual que chamar atenção, pois ao usarmos cenouras resultou uma cor laranjada bonita ao bolinho fazendo com que agrade aos olhos assim abrindo o apetite isso sem contar com as gotas de chocolate que cativam qualquer um fazendo com que você queira experimentar o cupcake.

REFERÊNCIAS:

https://www.tudoreceitas.com/receita-de-muffin-de-cenoura-com-chocolate-6944.html
https://g.co/kgs/drr4Vd

Vitor Marassati e Larissa Estevam - 3°MI02

CUPCAKE DE CACAU

INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável, diferente do que muitos pensam, não se trata de uma alimentação repleta de restrições ou sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que, garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes que ele precisa. Dos ingredientes que foram utilizados, daremos mais importância ao açúcar mascavo e ao cacau, ambos, ingredientes saudáveis, que possuem diversos benefícios, por serem uma excelente fonte de energia, proteínas e gorduras boas.

OBJETIVO

Produzir um alimento saudável em casa.

MATERIAIS E REAGENTES

- Recipiente de alumínio;
- Jarra de plástico;
- Colher de chá;
- Colher de sopa;
- Xícara de vidro;
- 8 Formas em formato de cupcake;
- Uma forma;
- Uma batedeira.

- 1 ½ Xícara de farinha de trigo;
- ¼ Xícara de cacau em pó solúvel;
- 1 Xícara de açúcar mascavo;
- 1 Colher de bicarbonato de sódio;
- ½ Colher de chá de sal;
- 1 Xícara de água morna;
- 1 Colher de sopa de vinagre branco;
- 2 Colheres de chá de extrato de baunilha;
- 6 Colheres de sopa de óleo vegetal;
- 2 Claras de ovo;
- 3 Colheres de açúcar.

Nossa obra de arte ;)

PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL

Colocou-se 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo em um recipiente de alumínio, logo após, foi adicionado 4 colheres de sopa de cacau em pó solúvel; 1 xícara (chá) de açúcar mascavo; 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e meia colher de chá de sal. Em seguida, misturou-se os ingredientes até que tornassesse sólido. Posteriormente em um recipiente, adicionou-se 1 xícara (chá) de água morna, 1 colher de sopa de vinagre branco, 2 Colheres de chá de extrato de baunilha e 6 colheres de óleo vegetal. Após isso, colocou-se a mistura líquida a mistura sólida e misturou-se bem até que a mesma tornasse homogênea. Após a homogeneização estar completa, distribuiu-se a massa nas formas de cupcake e foi levado ao forno com a temperatura de 200°C, durante 45 minutos (tempo total de preparo). Em seguida, enquanto o cupcake resfriava, foi feita uma chantilly cremosa, da qual utilizou-se 2 Claras de ovos e 6 colheres (chá) de açúcar. Finalizando o procedimento, obteve-se 4 cupcakes, em seguida, fotografou-se.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Obteve-se êxito na proposta de produzir um alimento saudável, seguindo os princípios e utilizando ingredientes dignos de uma alimentação saudável e boa havendo somente, durante o processo, pequenas complicações durante o preparo, relacionado ao tempo.

CONCLUSÃO

Conclui-se, com sucesso, a realização da receita, sendo possível obter resultados satisfatórios, que seguiam de acordo com a proposta disponibilizada de produzir um alimento utilizando ingredientes saudáveis, visando a melhora da qualidade de vida.

Isabely Charile Nicolau – 3° EMI01

CUPCAKE DE CHOCOLATE
(sem gluten)

INTRODUÇÃO: Uma alimentação saudável não significa uma alimentação sem sabor ou com muitas restrições. Segundo o Ministério da Saúde, alimentação saudável é ter um padrão alimentar que atenda às necessidades biológicas e socioculturais do indivíduo, de acordo com cada faixa etária. É uma alimentação que garante que seu organismo receba todos os nutrientes de que precisa.
Muitas pessoas acreditam que o chocolate não é saudável, mas uma pesquisa realizada no Instituto Nacional de Agronomia da França mostra que, independente da cor, o chocolate é rico em vitaminas, esteróis, fosfolipídios, alcaloides, polifenóis e os famosos antioxidantes. Além disso ele proporciona o bem-estar, melhora o fluxo arterial, alivia dores e estressa quando consumido moderadamente.

OBJETIVO: Fazer um alimento saudável em casa.

MATERIAIS E REAGENTES:

- ½ xicara de chá de farinha de coco;
- ½ xicara de chá de farinha sem glúten;
- 1 colher de chá rasa de goma xantana;
- 2 ovos;
- ½ xícara de chá de cacau em pó;
- ½ xicara de chá de leite de coco;
- ½ xicara de chá de óleo de coco;
- 1 xicara de chá de xylitol;
- 2 colheres de sopa de coco ralado;
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó químico;
- 100g de chocolate amargo 65% cacau;
-Chocolate granulado (opcional).

PROCEDIMENTO: Separe as claras das gemas e retire a pele da gema. Bata as claras em neve e reserve; Em outro recipiente, misture todos os ingredientes secos, exceto o fermento. Acescente as gemas, o leite de coco e o óleo de coco. Bata na batedeira até formar uma massa uniforme e, em seguida, incorpore as claras em neve e o fermento;
Unte forminhas para cupcake com óleo de coco. Distribua a massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos. Retire do forno e desenforme;
Para a cobertura, derreta o chocolate em banho maria ou micro-ondas por cerca de 1 minuto e meio; Para finalizar coloque o chocolate derretido o chocolate granulado ou o coco ralado (opcional).

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Para atingir o objetivo, foi seguida a receita com todo o cuidado para obter um alimento saudável. O Xylitol é um adoçante natural extraído a partir de fibras de algumas plantas, como ameixa e milho, e possui um índice glicêmico baixo. O chocolate meio amargo é ótimo aliado da circulação sanguínea e aumenta o colesterol bom (HDL), além de ser rico em magnésio, ferro e selênio. Ingerindo um quadradinho de uma barra de chocolate diariamente, será possível notar redução do apetite e aumento do metabolismo.

CONCLUSÃO: Como a receita foi seguida corretamente, o objetivo do trabalho foi concluído. Foram utilizados produtos sem glúten, lactose e baixo teor de açúcar, uma vez que o produto é nomeado saudável.

RENDIMENTO: 8 porções

TEMPO DE PREPARO: 40min

REFERÊNCIAS: https://www.chocolife.com.br/receita-de-cupcakede-chocolate-com-coco-saudavel/p

Bianca Viana Baudson e Naiara Sousa Ribeiro – 3º tec 01

Cupcake Saudável de Cacau em pó 70% com nozes

A alimentação saudável é uma das principais aliadas à prevenção de doenças e à manutenção da saúde, englobando os aspectos nutricionais, culturais e sociais. Manter uma alimentação saudável no dia a dia é possível e financeiramente acessível. Deve ser estabelecida desde cedo, já que é na infância que se inicia a formação dos hábitos alimentares, onde os pais têm papel fundamental na orientação dos filhos, tendo em vista as inúmeras informações publicitárias às quais essa faixa etária é exposta.

OBJETIVO:
Preparar um cupcake saudável em casa.

MATERIAIS E REAGENTES:

- ½ Barra de chocolate 80%
- 1 ½ Xícara (de chá) de Farinha de trigo
- 1 Xicara (de chá) de Açúcar mascavo
- 5 pedaços de Nozes
- 2 colheres (de chá) de Extrato de Baunilha
- ½ Xicara (de chá) de Cacau em pó 70%
- 1 colher (de sopa) de Vinagre Branco
- ½ colher (de chá) de Sal
- 1 colher (de sopa) de Bicarbonato de Sódio
- 6 colheres (de sopa) de Óleo de coco
- 3 Tamaras
- 4 Morangos

PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL:
1- Coloque em um recipiente o açúcar mascavo, farinha de trigo, Cacau em pó 70%, sal e bicarbonato de sódio.
2- Misture bem todos os ingredientes juntos.
3- Agora misture os ingredientes líquidos, 1 xícara água morna, óleo de coco, vinagre branco, extrato de baunilha .
4- Mexa tudo junto.
5- Adicione o líquido na misturinha sólida.
6- Mexe bem até a misturinha ficar bem homogênea.
7- Coloque a misturinha nas forminhas e coloque para assar por 17 min em 180°c.
8- Espere 5 min para tirar da forminha depois de pronto.
9- Se quiser fazer uma cobertura de chocolate 80% com creme de leite, e enfeite como quiser (eu coloquei morango, tâmaras e nozes).
10- Caso queira uma calda de morango faça com morango e açúcar mascavo.

RESULTADO E DISCUSSÃO:
Tudo ocorreu conforme o esperado, houve a mistura solida do cupcake e não percebi nada de diferente, mas quando eu fiz a mistura líquida deu pra perceber que ficou heterogênea, por causa da água e do óleo de coco depois do preparo da massa o cupcake cresceu. O que me chamou atenção foi poder substituir o fermento por bicarbonato de sódio pois, é um ingrediente mais saudável e de com um preço acessível, como houve também a troca do óleo vegetal pelo óleo de coco, achocolatado por um com 70% cacau, temos varias opções para ter uma alimentação saudável, basta ter curiosidade e vontade de mudar seus hábitos pra melhor.

CONCLUSÃO:
O objetivo geral do trabalho era fazer um cupcake saudável e foi possível realizar, usando produtos acessíveis. Fizemos um alimento saudável trocando ingredientes que não fazem bem, por outros que tem muito mais benefícios pra nossa saúde e percebemos o quanto isso faz bem.

Diego Vidotto e Diego Wandel - 3° MI 02

CUPCAKE DE CHOCOLATE AMORANGADO COM FARINHA DE AVEIA

Introdução

Chocolates como o 70% cacau mendoá, por exemplo, não possui leite, açúcar, glúten e gorduras ruins na lista de ingredientes, contribuindo também para a melhor circulação sanguínea, aceleração do metabolismo e aumento do colesterol bom (conhecido como HDL). O morango é uma fruta rica em antioxidantes, como antocianinas e o ácido elágico, que conferem outros benefícios para a saúde como combater o envelhecimento da pele, ajudar a prevenir doenças cardiovasculares, melhorar a capacidade mental, prevenir o câncer e ajudar a combater inflamações. A farinha de aveia tem vários benefícios, por exemplo: ajuda a diminuir a pressão arterial, reduz o colesterol ruim, controla o açúcar no sangue, melhora a digestão e uma pesquisa mostrou que o consumo de aveia contribui para diminuir o risco do câncer colorretal.

Objetivo

Fazer um alimento saudável em casa.

Ingredientes

- 2 ovos.
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo.
- 2 colheres de sopa de manteiga.
- 2 colheres de sopa de cacau 70%.
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia.
- 4 morangos.
- 1 barra de chocolate 70%.
- 1 colher de sobremesa pó Royal.

Pronto em 30 minutos
Rende 4 cupcakes

Procedimento

- Bateu-se os ovos, avançar, manteiga em um liquidificador durante 4 minutos. Em seguida acrescentou-se a farinha de aveia e bateu-se novamente, ao morangos cortados, misturou- se na massa e bateu-se novamente até a mistura torna-se
- homogênea.
- Foi acrescentado na massa o pó-royal mexeu-se novamente, e colocou-se a massa pronta nas formas de cupcake até a metade de cada forma, em seguida foi colocado no forno aquecido por 15 minutos á 180 graus.
- Após os cupcakes assados, foi colocado para esfriar por 4 minutos, em seguida pegou-se um recipiente de vidro e colocou-se a base de chocolate 70% no microondas até derrete-lo totalmente, em média de 30 segundos. Em seguida, colocou-se a calda de chocolate em cima dos cupcakes, e foi enfeitados com morangos em cima dos cupcakes.

Resultado e discussão

Foi preparado inicialmente a massa de cupcake, de uma forma que conteve ingredientes com um menor valor calórico e mais saudável com todo processo realizado no preparo do cupcake, notou-se que o cupcake era saudável pelo fato das adaptações feitas durante o preparo. Na massa por exemplo , utilizou-se a farinha de aveia por ser mais saudável do que fosse utilizado a farinha de trigo.
Outro fator foi substituir o açúcar cristal pelo açúcar mascavo, pois o açúcar cristal durante o seu processo de refinamento, 90% de seus nutrientes são perdidos, já o açúcar mascavo foi uma ótima alternativa por não passar no processo de refinamento, mantendo então os seus nutrientes. Outra adaptação foi no recheio do cupcake pois foi utilizado chocolate 70% por ser uma opção saudável ao invés de utilizar o chocolate ao leite que tem alto valor calórico.

Conclusão

Foi concluído durante o processo que foi feito o cupcake, que mesmo feito as adaptações que foi utilizado os ingredientes mais saudáveis na receita, o cupcake continuou saboroso, e o mais importante um cupcake nutritivo e saudável.

Referencia

https://www.mendoachocolates.com.br/beneficios-do-chocolate-70-cacau-para-saude/
https://www.ceasa-ce.com.br/2019/09/10/confira-os-beneficios-do-morango-para-a-saude/

Bárbara Ferreira Martins - 3°MI02

Cupcake vegano de chocolate com farinha de amêndoa

Introdução

Uma alimentação saudável, diferentemente do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa, para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos .

Objetivo

Fazer um alimento saudável em casa.

Materiais e Reagentes

- 1 xícara de chá de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de chá de cacau em pó
- 1 xícara de chá de xilitol
- 1 colher de sopa bem cheiade fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 ¼ xícara de chá de água morna
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de azeite
- Forminhas para cupcake

Procedimento Experimental

- Em um recipiente misture a farinha, o cacau, o xilitol, fermento e o sal.
- Em outro recipiente adicione os outros ingredientes, a água, a baunilha e o azeite .
- Após isso adicione a mistura líquida na sólida, até se misturarem por completo .
- Distribua entre as formas e leve ao forno de 150°c por 20 á 30 minutos (irá variar de acordo com a potência de seu forno)
- Retire do forno e deixe esfriar por 10 minutos, após isso é só servir .

Resultado e Discussão

Teve-se um bom desenvolvimento, com a mistura dos ingredientes resultou-se em uma mistura homogênea, que ao forno seu tempo foi de 25 minutos resultando em seis cupcake super fofinho.

Ele é saudável devido a farinha de amêndoa que é pobre em carboidratos e rica em gorduras e fibras saudáveis; Ao cacau em pó que é rico em antioxidantes, anti-inflamatórios, em ferro que seu consumo regular pode ajudar a prevenir anemia; e ao xilitol que é um adoçante natural que é tão doce quanto a sacarose, porém é cerca de 40% menos calórico.

Conclusão

O objetivo foi alcançado com sucesso, pois consegui fazer o cupcake com êxito seguindo passo a passo da receita. Para se ter uma alimentação saudável não à necessidade de retirar alimentos , mas sim substitui-los por outros mais saudáveis.

Referências

https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/alimentacao-saudavel.htm

https://diariodorio.com/fernanda-dias-5-farinhas-nutritivas-para-incluir-na-sua-alimentacao/

https://www.dicasdemulher.com.br/cacau-em-po/

https://amp.conquistesuavida.com.br/noticia/xilitol-e-saudavel-descubra-se-esse-adocante-e-uma-boa-alternativa-ao-acucar_a8439/br.conquistesuavida.dev.webedia.io:8080/noticia/xilitol-e-saudavel-descubra-se-esse-adocante-e-uma-boa-alternativa-ao-acucar_a8439/1

Kassiane Dias Daher Oliveira- 3ºEMI02

Cupcake vegano de chocolate com morango

❑ Introdução:

Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. É essencial pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.

Cacau é uma planta naturalizada e não endêmica do Brasil. Dele se obtém o fruto cacau utilizado como matéria-prima na produção do chocolate. O chocolate é o produto obtido a partir da mistura de derivados de cacau. A massa de cacau, o cacau em pó e a manteiga de cacau são misturados com outros ingredientes, contendo, no mínimo 25% de sólidos totais de cacau. A parte do fruto utilizada para a produção do chocolate é a semente torrada.

O morango é também uma fruta rica em antioxidantes, como antocianinas e o ácido elágico, que conferem outros benefícios para a saúde, tais como combater o envelhecimento da pele, ajudar a prevenir doenças cardiovasculares, melhorar a capacidade mental, prevenir o câncer e ajudar a combater inflamações.

❑ Objetivo:

❑ Fazer um alimento saudável.

❑ Materiaise Reagentes:

- 1½ xícaras (de café) de farinha de trigo
- ¼ xícara (de café) de cacau em pó solúvel
- 1 xícara (de café) de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara (de café) de água morna (ou café coado fraco)
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 6 colheres de sopa de óleo vegetal
- Morangos (decoração)
- 1 vasilha
- 1 colher de pau ou silicone
- Formas de cupcake
- 1 Travessa

❑ Modo de preparo:

1º Em uma vasilha, misturou-se a farinha, o cacau, o açúcar, o bicarbonato e o sal.

2º Adicionou-se em uma jarra: a água (ou café), o vinagre, o extrato de baunilha e o óleo. 3º Em seguida, adicionou-se a mistura líquida sobre a sólida e misturou-se até homogeneização completa.

4º Distribuiu-se as formas (rende 6 formas) e levou-se ao forno por cerca de 17 a 20 minutos (dependendo da potência do forno).

5º Retirou-se do forno e deixou esfriar por 5 minutos dentro da forma.

6º Após os 5 minutos, transferiu-se os cupcakes pra uma grade pra esfriar por completo

❑ Resultados e Discussão:

Utilizando os ingredientes saudáveis e naturais tudo ocorreu corretamente para que houvesse uma interação harmônica até a formação do produto final. O açúcar utilizado foi o mascavo já que o mesmo é mais saudável do que o açúcar refinado, seu sabor é forte e similar ao do caldo de cana, sendo mais facilmente perceptível ao paladar. Além disso, é menos calórico que o Refinado e os oxidantes presentes no Mascavo ajudam a combater o envelhecimento das células do nosso corpo. O bolo em si não ficou do formato real de um cupcake pois a forminha para assar não era a ideal.

❑ Conclusão:

O objetivo foi alçando com sucesso pois a receita foi seguida na íntegra, logo não houve erros de medidas e o resultado foi alcançado com êxito. Em apenas 40 min temos um resultado satisfatório, um cupcake delicioso e saudável.

❑ Referências:

https://www._infoescola.com>plantas>cacau
https://mundoeducacao.uol.com.br> saude-bem-estar

RELATOS DOS ALUNOS

“Atualmente, temos uma rotina de uma alimentação completamente errada, e esse projeto nos faz repensar e agir a prol da alimentação saudável.” Diego Vidotto

“A importância do trabalho e de qualquer outro é o conhecimento está sendo direcionada a nós, estudantes que estão buscando um futuro estável, então o estudo, as pesquisas nós trazem conhecimento que ninguém pode tirar.” Letícia Ricardo

”Foi um trabalho necessário pois eu pude fazer algo novo como mudar minha alimentação, durante as pesquisas eu percebi a real importância, e também que nem é tão difícil mudar nossos hábitos para uma vida melhor.” Alana Maffioletti

“É importante para conscientizar as pessoas para aderirem uma melhor alimentação. E incentiva-las mostrando que é possível seguir uma vida feliz sem comer "porcarias" em excesso.” Eduardo Cellia

“A importância de um trabalho como esse é expandir os conhecimentos e experimentar a química em suas muitas versões.” Caroline da Silva Soares

“Esse projeto tem grande importância na vida dos jovens estudantes, trazendo conhecimentos de saúde que serão a base na vida adulta e que também passará para os seus filhos.” Ester Mello

“Trabalhos como esse levam nosso olhar de estudante a um campo de visão superior, dando lugar e voz a nossas produções e vendo é possível fazer muito e mudar a vida de outros, com pouco.” Guilherme Fvero

“Descobri que alimentar-se não é só um prazer da vida, também é saúde!!!” Leydis Gomez

EQUIPE DO CURSO DE EXTNSÃO

Iasnaia Maria de Carvalho Tavares (coordenadora) – Dra em Engenharia e Ciência de Alimentos, pós-doutoranda Programa de Pós Graduação em Engenharia e Ciência de Alimentos – UESB.

Luce Alves da Silva (colaboradora) – nutricionista, mestranda do Programa de pós Graduação em Engenharia e Ciência de Alimentos – UESB.

Cristiane Patrícia de Oliveira (colaboradora) - Dra em Engenharia e Ciência de Alimentos, professora Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB.

Marcelo Franco (colaborador) – Dr em Química, professor da Universidade Estadual de Santa Crusz – UESB.

Maria Goia de Carvalho Tavares Patrocínio (colaboradora e mediadora) – química, coordenadora e professora do curso técnico em Análises Químicas, EEEM Dom Daniel Comboni.

Produções de educandos do Ensino Médio, em parceria com pesquisadores da área alimentos, para debater sobre alimentos saudáveis e hábitos alimentares..