

PRODUÇÃO DE COXINHA DE BATATA DOCE FUNCIONAL PARA O PÚBLICO ESPORTISTA

Daiane Cardoso de Santana*

Elielza Batista Lopes*

Laiza Alana Simoes da Silva Machado*

Roberta da Mota Santana *

Manuela Barreto do Nascimento**

Nos últimos anos, os consumidores preocupados com a saúde estão cada vez mais buscando alimentos funcionais com a finalidade de melhorar sua própria saúde e o bem-estar. Um exemplo de alimento funcional é a batata doce, a mesma armazena reservas nutritivas nas raízes, a qual é composta por aproximadamente 85% de carboidratos. Por possuir baixo índice glicêmico e digestão demorada devido seu alto teor de fibras, ela proporciona a sensação de saciedade mais prolongada. Para esportistas, pessoas que praticam atividades físicas com frequência, e precisam de energia, a batata doce é indicada na dieta. Um dos benefícios da batata doce é contribuir para o aumento da massa muscular, busca incessante de pessoas que praticam academia. Desse modo, o desenvolvimento de novos produtos saudáveis visando o aumento de ganhos nesta área vem ganhando espaço no mercado consumidor. Logo, o objetivo desse trabalho é a produção de coxinha de batata doce funcional assada, para praticantes de atividades físicas, verificando sua aceitação frente aos consumidores. O preparo da coxinha utilizará como principais materiais: batata doce para a massa e frango para o recheio. Para realçar o sabor será utilizado ervas secas e condimentos como açafrão, alecrim, orégano e creme de ricota para dar cremosidade ao recheio. Na massa será utilizado azeite doce extra virgem, com a finalidade de deixar o aroma mais apetitoso, ajudando a modelar as coxinhas. Para o empanamento será utilizado gema de ovo e farinha de linhaça e colocada no forno para assar. A análise sensorial será avaliada quanto a aceitabilidade e intenção de compra, por consumidores esportistas. Sendo assim, espera-se que a coxinha de batata doce funcional, alcance uma boa aceitação sensorial e boa intenção de compra, para demonstrar o quanto esse alimento é importante a ser incluído na alimentação de maneira sadia, por ser feita com ingredientes naturais, e ser bastante saborosa.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Saúde; Praticantes de atividades físicas.

* Graduandas de Nutrição da Faculdade Maria Milza. E-mail: dayane_cardosodesantana@yahoo.com.br, lielza_lopes@hotmail.com, machado.laiza@gmail.com e robertadamota@gmail.com.

** Professora da Faculdade Maria Milza. E-mail: manuelabarreto_n@hotmail.com.