

BANOFFEE SAUDÁVEL

Ana Caroline Ferreira; ¹
Ana Lígia Betito de Souza;¹
Eliana David Carvalho Peireira;¹
Odaír José Dos Santos ²

- 1- Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos.**
- 2- Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos.**

1 RESUMO

Como a vida saudável vem crescendo diante a população nesses últimos tempos, a procura por doces saudáveis também anda crescendo muito, com isso, a criação de doces mais saudáveis vêm crescendo e principalmente os doces mais famosos. A escolha da banoffee para esse trabalho foi exatamente por isso, muitas pessoas andam consumindo esse doce e para que não tenham que sair do estilo de vida saudável, a banoffee saudável tende suprir a necessidade de viver a experiência de comer esse doce. Então esse trabalho visa atender as expectativas do público em relação aos doces com ingredientes mais saudáveis e sabor bom.

Palavras- Chave: Doce, Banana, Banoffee, Saudável

2 INTRODUÇÃO

Segundo a Panetteria Palhano (Maio, 2022), a banoffee é uma torta que foi criada na Inglaterra em 1974 no restaurante “*The Hungry Monk Restaurant*” foi criado por Nigel Mackenzie e seu chefe Ian Dowding. O intuito dessa receita foi aprimorar o banoffee com um doce americano e assim foram utilizadas várias frutas porém a que se encaixou melhor foi a banana, e por ser uma receita simples acabou se tornando muito famosa e tradicional, inclusive aqui no Brasil, por ser uma das frutas mais consumidas e com vários benéficos.

A banana e o “*toffee*” (caramelo) é a junção dos principais ingredientes do popular doce. A banana tem diversos benefícios, dentre eles, pode prevenir doenças cardiovasculares, auxilia nas funções cerebrais, traz energia para o corpo e reduz câibras, aumenta a saciedade e contribui com a perda de peso, é benéfica para o sistema digestivo, faz bem para a visão e melhora o sono. (AMORIM, 2012)

Na torta feita, a aveia é um dos ingredientes contidos na massa, ela tem algumas propriedades funcionais e pode até ajudar na regulação do intestino. Segundo Malanchen e colaboradores (2019), ela pode ajudar no controle glicêmico e na saciedade, auxiliando no controle da diabetes.

Por fim, o objetivo do trabalho é ajudar na diminuição dos açúcares consumidos pela população, além de ajudar as pessoas a não saírem de suas rotinas saudáveis, procurando fornecer um doce para saciar a vontade.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Materiais utilizados na preparação do doce:

Liquidificador, batedeira, pote de vidro, panela de pressão, forma de fundo removível, colheres e facas.

3.2 Ficha técnica do produto:

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO			
Categoria SOBREMESA			
Grau de Dificuldade	Difícil	Custo Total da Preparação	13,60
Tempo de Preparo (Minutos)	120	Custo por Pessoa/Porção	0,68
Rendimento	20 Pessoas	Preço de Venda Sugerido	1,00
Validade (Dias)	2	Porção por Pessoa (g/ml)	43

BANOFFE SAUDÁVEL

INGREDIENTES	Quant	Unitário(Kg/L)	Custo Total	Custo p/Pessoa
CREME DE LEITE FRESCO	250,00	23,50	5,88	0,29
FARINHA DE AVEIA	240,00	10,48	2,52	0,13
BANANA NANICA CRUA	200,00	2,53	0,51	0,03
DOCE DE LEITE CASEIRO (BANOFFEE)	93,00	15,55	1,45	0,07
ÓLEO DE COCO	60,00	32,90	1,97	0,10
AÇÚCAR DE COCO	30,00	42,85	1,29	0,06

3.3 Preparação:

Para a base misture a farinha de aveia com o óleo e o açúcar de coco em um recipiente, transfira para a forma de fundo removível e preencha com o formato da torta depois, leve ao forno médio e deixe por 20 minutos.

Para o doce de leite, em um liquidificador junte o leite em pó, o açúcar demerara e a água e bata por 3 minutos.

Após, colocar o líquido em um pote de vidro, tampar bem, pode envolver o vidro com uma toalha de pano e amarrar, após, coloque na panela de pressão com água e espere até pegar pressão em fogo alto, depois, diminua o fogo e deixe por mais 50 minutos. Desligue o fogo e espere sair a pressão. Retire o pote, precaução irá perceber a formação de uma pasta. Leve essa pasta para o liquidificador e bata até virar um creme, feito isso, volte para o pote de vidro e deixe na geladeira até o seu uso.

Para obter o chantilly, bata o creme de leite fresco na batedeira até ficar consistente, mantenha refrigerado até o momento de montar a torta.

Para a montagem da torta, retire a massa da forma, acrescente o doce de leite, após a banana e para finalizar o chantilly e está pronto para servir.

3.4 Tabela Nutricional:

BANOFFE SAUDÁVEL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 10 g (1 COLHER DE SOBREMESA)		
	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	35 kcal =145 kJ	2
Carboidratos	3,9 g	1
Proteínas	0,8 g	1
Gorduras Totais	1,8 g	3
Gorduras Saturadas	1,3 g	6
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	0,3 g	1
Sódio	6,5 mg	0

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE
Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN
Alergênicos
CONTÉM AVEIA
CONTÉM LEITE

4 RESULTADOS OBTIDOS

Após uma análise sensorial com um grupo de 52 pessoas, foi obtido os seguintes resultados:

Gráfico 1 - Resultado das avaliações de Aparência.

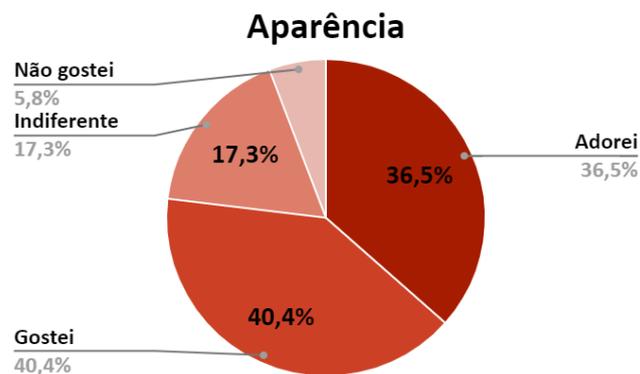


Gráfico 2 - Resultados das avaliações de Odor e Aroma.

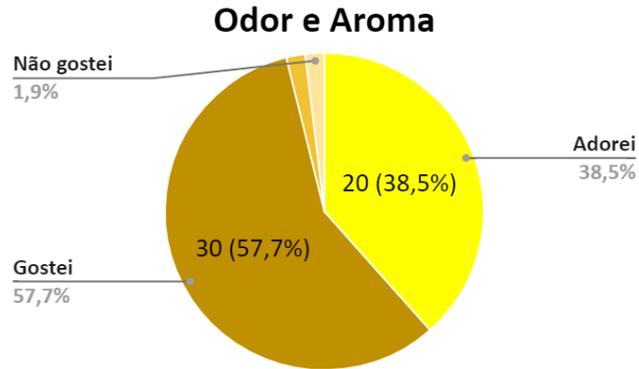


Gráfico 3 - Resultado das avaliações de Textura.

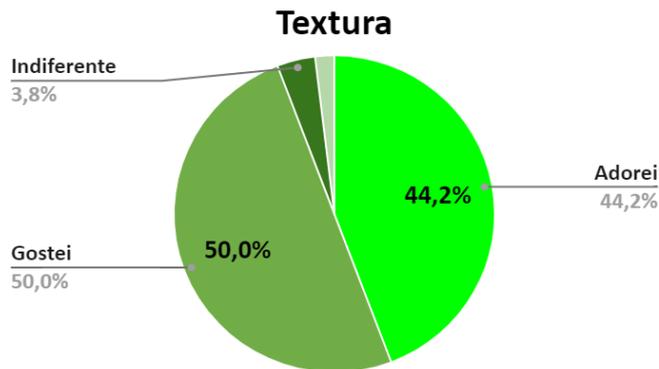


Gráfico 4 - Resultado das avaliações da Sensação Bucal.

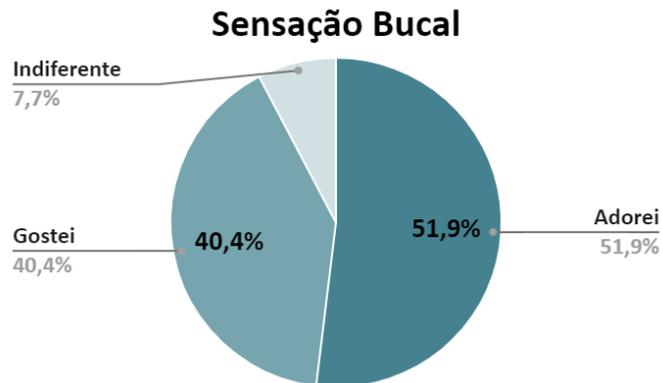
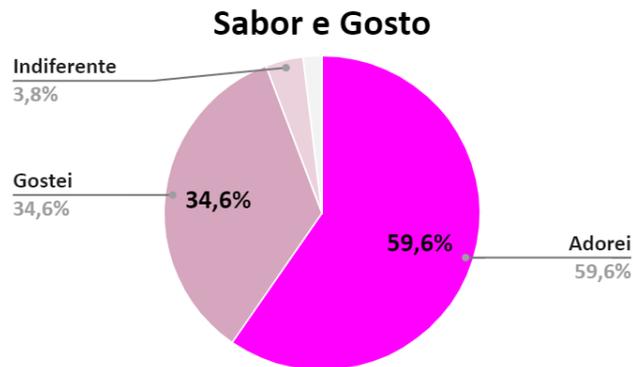


Gráfico 5 - Resultado das avaliações de Sabor e Gosto.



Com isso, tem-se que os resultados obtidos são bastantes satisfatórios e positivos, a torta não precisou passar por nenhuma alteração a partir disso.

Além da análise sensorial, foi aplicado em sala de aula a análise pelos colegas de turma e pelo professor, também foi de grande satisfação, não houve reclamações sobre.

Com resultado final temos as imagens da montagem da torta e sua aparência final:

Imagem 1 - Massa da torta.



Imagem 2 - camada de doce de leite.



Imagem 3 - camada de banana.



Imagem 4 - camada de chantilly e torta finalizada.



5 CONCLUSÃO

Ao pensar em uma embalagem de produto que atenderia a ideia de algo saudável e sustentável, foi decidido que seria em papelão e teria como acompanhamento um garfo de madeira, assim, poderá ser reciclável e ajudará ao meio ambiente.

O produto pode ser considerado vegetariano. Contém também, lactose, leite e aveia, para quem tem intolerância e alergia a esses alimentos, não poderá fazer o consumo.

A ideia da banoffee saudável foi concluída com os resultados positivos obtidos, o intuito da torta foi alcançado. A redução dos açúcares foi concedida e também teve uma tabela nutricional muito boa, visto que em 100g do produto, obtém-se 8g de proteína e apesar de ter óleo de coco e leite em sua composição, considera-se que a gordura obtida do produto é baixa.

Referências Bibliográficas:

AMORIM, T. P. Avaliação físico-químico de polpa e de casca de banana *in natura* e desidratada. **Trabalho de conclusão do curso de graduação em nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, 2012.

MALANCHEN, B. E. et. al.. **Composição e Propriedades fisiológicas e funcionais da Aveia**. FAG Journal Of Health, v.1, n.2, p. 185 - 200, 2019.