

TRUFA DE COCO - PRESTÍGIO *FIT*

Taila Carolina R. Machado¹, Vitória C. Alves de Barros¹.

1- Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

1. Introdução

O chocolate é um dos produtos mais consumidos do mundo. Foi citado pela primeira vez em 1737, por Charles de L'Écluse, e a fabricação foi aperfeiçoada por holandeses e suíços no início do século XIX.

As sementes de cacau, são originárias de uma árvore chamada cacaueteiro, uma árvore frágil, e sensível a climas extremos, seus primeiros frutos podem ser colhidos após cerca de 5 anos de plantação. Cada fruto contém cerca de 20 a 40 sementes, na colheita, o cacau é aberto e as sementes são separadas, fermentadas e secas.

Segundo Batista (2008), o cacau possui polifenóis e flavonoides, que são vasodilatadores naturais e que são compostos químicos com propriedades antioxidantes, que de modo geral, promovem vários efeitos benéficos no sistema cardiovascular, como a redução do colesterol LDL, inibição da agregação de plaquetas e decréscimo da resposta inflamatória, diminuindo o risco de formação de placas de gordura. E possui também um aminoácido que ativa a serotonina ao ingeri-lo.

Por proporcionar muitos benefícios à saúde e ter grande quantidade de polifenóis e flavonoides que são ricos em antioxidantes, o chocolate se tornou um alimento funcional. É importante considerar que o chocolate apresenta grande variedade de produtos e a concentração de flavonoides pode ser variável. (EFRAIM, 2011)

Já o coco é uma importante fonte natural de gorduras saturadas e ácido láurico que em conjunto resultam em um perfil lipídico mais saudável que apresenta maior poder em elevar LDL-C, bem como HDL-C. (RODRIGUES, 2021)

Diante de vários benefícios dos ingredientes, optamos por criar o prestígio fit.

2. Desenvolvimento

2.1. Objetivo

O objetivo do presente trabalho é criar uma versão do chocolate "Prestígio" modificando a receita e substituindo ingredientes tornando-o mais saudável utilizando chocolate com alto teor de cacau, menos industrializado e de fácil preparo.

2.2. Objetivo específico

Este trabalho tem como objetivo criar um doce denominado “Prestígio fit” com ingredientes de fácil acesso para atender ao público que opta por alimentos mais saudáveis e com menos calorias na dieta e que agrada o paladar de todos que gostam de doces.

2.3. Materiais e métodos

Para o processamento do Prestígio fit, utilizaremos os seguintes ingredientes: coco ralado, leite em pó, leite de coco concentrado líquido, chocolate 70% e óleo de coco. O método de preparo consiste em misturar todos os ingredientes do recheio e moldá-lo, colocar na geladeira durante dez minutos e derreter o chocolate para cobrir.

2.4. Ingredientes presentes no Prestígio Fit

2.4.1 Chocolate

O chocolate 70% contém polifenóis que tem ação antioxidante e é rico em flavonóides, com grande benefício para a saúde cardiovascular; controla a pressão arterial, melhora a função das plaquetas e a sensibilidade à insulina. Possui também propriedades antiinflamatória, anticarcinogênica, antiaterogênica, antitrombótica, antimicrobiana, analgésica e vasodilatadora, comprovadas em estudos científicos. Quanto maior a porcentagem de cacau no chocolate, mais saudável ele se torna.

2.4.2. Coco

O coco, assim como o chocolate, é considerado um alimento funcional. Possui também propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anti-infecciosas, podendo ser considerado um nutracêutico. Atua na prevenção de diabetes, tem ação antioxidante, reduz inflamações, aumenta a hidratação e auxilia no emagrecimento.

2.4.3 Leite de Coco

Além de possuir todos os benefícios do coco, o leite de coco em pó também é rico em ferro e atua na prevenção da anemia e aumenta também a formação e o funcionamento da hemoglobina, proteína de ligação ao oxigênio do sangue, normalizando a pressão arterial.

3. Ficha Técnica

Trufa de Coco (prestigio fit)						
Categoria:			Sobremesa			
Rendimento:			1 Porção			
Tempo de Preparo:			40 Minutos			
Validade			7 Dias			
Custo Total da Preparação			14			
Custo por Pessoa			R\$ 4,48			
Preço de Venda Sugerido			R\$ 10,00			
Qtde	Ingrediente	Unidade	Preço Unitario (g/ml)	Custo Total		
100g	Coco Ralado	grama	R\$ 3,49	R\$	0,35	
150ml	Leite de Coco	ml	R\$ 3,29	R\$	0,49	
50g	Leite em pó	grama	R\$ 4,62	R\$	0,23	
200g	Chocolate 70%	grama	R\$ 18,90	R\$	3,40	
Total			R\$	30,30	R\$	4,47
Embalagem	Preços	Total	Uso por Embalagem	Preço por Embalagem	Valor	
Papel Manteiga	R\$ 4,29	50mts	10 cm	0,04	0,79	
Barbante	R\$ 15,90	400mts	50cm	0,39		
Custo total 5,26						
Modo de Preparo						
<p>Em um recipiente, coloque o coco ralado, o leite de coco em pó, o leite em pó e o leite de coco líquido. Vá misturando aos poucos até dar consistência do recheio. Leve à geladeira para gelar. Enquanto isso, Derreta o chocolate em banho maria ou no microondas de 30 em 30 segundos. Quando derretido, coloque na forminha e leve à geladeira para formar a casquinha, após 10 minutos, coloque o recheio e cubra com mais chocolate. Leve à geladeira até ficar duro.</p>						

Imagem 1. Ficha técnica

3.1. Tabela Nutricional

TABELA NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (1 UNIDADE)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor Energético	213 kcal= 892 kJ	11
Carboidratos	17 g	6
Proteínas	2,7 g	4
Gorduras Totais	17 g	31
Gorduras Satur	12 g	54
Gorduras Trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	3,8 g	15
Sódio	33 mg	1

(*)% 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.

Imagem 2. Tabela Nutricional do Prestígio Fit

3.2. Tabela de quantidades e medidas caseiras

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Referência
Coco Ralado	100g	6 colheres	colher de sopa
Leite de Coco	50ml	2 colheres	colher de sopa
Leite em pó	30g	2 colheres	colher de sopa
Chocolate 70%	200g	2 xícaras	xícara de chá

3.3. Tabela de quantidade de minerais por 100g da parte comestível.

Alimento	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Referência
Coco Ralado	1,8	15	354	6	TACO
Leite de Coco	0,5	44	144	6	TACO
Leite em pó	0,5	323	1132	890	TACO
Chocolate 70%	1,2	29	183	45	TACO

3.4. Tabela de composição centesimal por 100g da parte comestível

Alimento	Valor energético		Carboidratos	Proteínas	Fibras	Gorduras			Referências
	Kcal	KJ				Totais	Saturadas	Trans	
Coco Ralado	406	1701	10,4	3,7	5,4	7,2	30,0	0	TACO
Leite de Coco	166	695	2,2	1,0	0,7	24	15,6	0	TACO
Chocolate 70%	475	1987	62,4	4,9	4,9	10	13,1	0	TACO
Leite em pó	497	2078	39,2	25,4	NA	27	16,3	0	TACO

4. Produto Final

4.1 Preços

Para a formulação do produto, foram utilizados 4 ingredientes, e o preço de cada produto é:

- Coco Ralado 3,49 (100g)
- Leite de Coco 3,29 (200ml)
- Chocolate 70% 18,90 (80g)
- Leite em pó 4,62 (100g)

Para o *prestígio fit* foram gastos 49,20, rendendo 8 barrinhas, (custo de cada 6,15)

Calculando os gastos, com embalagem do produto e lucro, ele poderá ser comercializado por 10,00 cada unidade.

4.2 Vencimento

O *prestígio fit* por ser um doce artesanal, deve ser conservado em locais frescos ou geladeira, e deve ser consumido em até 7 dias.

4.3 Embalagem

Para a embalagem, utilizamos o papel manteiga enrolado com barbante que custou 0,79 cada embalagem feita. Nosso produto final ficará assim:



Imagem 3. Embalagem final do *prestígio fit*

5. Referências Bibliográficas

BATISTA, Ana Paula Sabbag Amaral. Chocolate: sua história e principais características. 2008. 56 f. Monografia (Especialização em Gastronomia e Saúde)-Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

CARVALHO, Milla Rúbia Alves C. G. Paranhos; COELHO, Nástia Rosa Almeida. Leite de coco: aplicações funcionais e tecnológicas. Estudos, Goiânia, v. 36, n. 5/6, p. 851-865, maio/jun. 2009

EFRAIM, Priscila; ALVES, Adriana Barreto; JARDIM, Denise Calil Pereira; Polifenóis em cacau e derivados. Brazilian Journal Of Food Technology, [s.l.], v. 14, n. 03, p.181 -201, 14 set. 2011.

RIBEIRO, Lucinéia Silveira. CACAU: como esse alimento funcional auxilia na saúde. Dissertação para pós graduação em Nutrição Clínica Esportiva.

RODRIGUES, Laura Santos; Coco – Um Alimento Funcional? Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Medicina, fevereiro de 2021

SANTOS, Ítalo Araújo Ribeiro dos; GARCIA, Pedro Dutra. O consumo de chocolate e seus benefícios à saúde: uma revisão de literatura. Brasília, 2021.

SANTOS R.D., GAGLIARDI, A.C.M., XAVIER H.T., MAGNONI C.D., CASSANI R., LOTTENBERG A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013;100(1Supl.3):1-40

SAMPAIO, Helena Alves de Carvalho. Aspectos nutricionais relacionados ao ciclo menstrual. Artigos de Revisão • Rev. Nutr. 15 (3) • Set 2002

SOUZA, Neiva Santos; MASSUNAGA, Nayara Dantas; SCIELZO, Hannah Médici; CARNAÚBA, Renata Alves; BAPTISTELLA, Ana Beatriz; PASCHOAL, Valéria; NAVES, Andreia; MARQUES, Natália; CARVALHO, Gabriel de; CHAVES, Daniela Fojo Seixas. Efeito da ingestão de chocolate no desejo por doces e sintomas característicos da síndrome da tensão pré-menstrual. Nutrição Brasil 2017;16(5):301-10

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p.

WAGNER, Yasmim da Fonseca. Avanços tecnológicos no processamento do cacau e derivados e efeitos no organismo. Avanços em Ciência e Tecnologia de Alimentos - Volume 1.