

## **CREME DE CACAU COM FLOCOS CROCANTES**

**Beatriz Oliveira da SILVA<sup>1</sup>; Larissa Cristina de OLIVEIRA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

<sup>2</sup> Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

Curso de Nutrição- Bacharelado

UNIFEOB

### **RESUMO**

Este estudo tem como objetivo trazer os benefícios de um produto que será desenvolvido para atender todo o público, sendo incluso nesse os veganos e restrições alimentares como intolerância a lactose e ao glúten. Buscamos mostrar com essa elaboração um resultado satisfatório, resultando em um produto com maior valor nutricional, baixa quantidade de açúcares e um sabor surpreendente para o paladar. A ideia do desenvolvimento desse é levar aos consumidores uma sobremesa com valor acessível, saboroso e uma textura agradável de creme na boca, com sabor inspirado no chocolate ao leite, mas, feito com a mistura de cacau e alfarroba com uma qualidade nutricional melhor. Além desses ingredientes principais, a base desse produto é o inhame, uma raiz que possui um alto teor de fibras trazendo uma sensação de saciedade por mais tempo após consumi-lo.

**Palavras- Chave: vegano , restrições alimentares, inhame, cacau, alfarroba.**

### **1 INTRODUÇÃO**

O produto desenvolvido é uma sobremesa e foi elaborada com o objetivo de alcançar restrições alimentares por opção de estilo de vida como o veganismo e

problemas de saúde como as intolerâncias alimentares ao glúten e a lactose. Os ingredientes utilizados na elaboração do creme foram escolhidos devido a composição funcional, baixo teor de açúcar, isento de leite animal com a proposta do leite vegetal e coberto com uma camada crocante com os flocos de arroz como ingrediente principal.

Os alimentos funcionais são caracterizados por promover a saúde e a nutrição básica que o nosso organismo necessita. Segundo Ribeiro (2016), os fitoquímicos seriam elementos que um grande potencial que poderá modificar o metabolismo humano para prevenir cânceres e doenças degenerativas de maneira benéfica, sendo possível seu consumo diariamente através de frutas e verduras (ANJO 2004 apud American Dietetic Association, 1999).

O cacau foi utilizado na formulação por ser um alimento consumido na forma de chocolate, possuir grande quantidade de flavonoides e antioxidantes em sua composição. Seus benefícios começaram a serem estudados recentemente, atua como um grande potencial antioxidante e com muitos benefícios para a saúde cardiovascular (RIBEIRO; 2016).

A alfarroba foi adicionada a preparação por ser uma semente colhida na árvore alfarrobeira (*Ceratonia siliqua*), muito comum em países mediterrâneos, dando origem a um pó muito parecido com o cacau. Seu cheiro intenso é caracterizado pela semelhança com o café. É uma semente que não possui substâncias que possam estimular ou causar alergia, possui um ótimo custo-benefício pois apesar do valor elevado a quantidade utilizada do produto é metade da recomendada quando usado o cacau (CORRÊA et al.; 2016).

Segundo MONTES-GUEDES et al. (2019), inhame (*Dioscorea* sp.) é caracterizado por ser uma planta de caule herbáceo e escandente que forma tubérculos. Trata-se de um alimento rico em carboidratos com bom valor energético, um ótimo teor de fibras com baixos índices glicêmicos e excelente fonte de vitaminas e minerais. Sendo assim é um alimento de grande valor nutricional e alto poder funcional, por isso esse alimento foi escolhido para ser a base do nosso creme.

A alimentação vegetariana e vegana possuem diversos benefícios a saúde como preservação do meio ambiente, ética e direitos dos animais, economia e fome mundial além de diminuir o risco de desenvolver doenças crônicas e até ter um aumento na expectativa de vida. Nesse artigo iremos apresentar além da receita, as dificuldades encontradas até o produto final.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 PRIMEIRO TESTE DE ANÁLISE SENSORIAL – RESULTADOS OBTIDOS

Foi realizado um teste para avaliarmos se o produto criado seria bem aceito pelo público sem contato com o curso da Nutrição se já estivesse no mercado para consumo. Como é possível observar na tabela abaixo a primeira versão do creme era com chantilly e não foi bem aceita pela maioria das pessoas presentes.

Após essa análise de resultados fizemos uma nova proposta para alteração no creme e cobertura.

Total de pessoas: 53

	<b>Detestei</b>	<b>Não gostei</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Gostei</b>	<b>Adorei</b>
<b>Aparência/ Apresentação</b>	3	15	11	21	3
<b>Odor e aroma</b>	0	11	18	20	4
<b>Textura</b>	7	24	12	7	0
<b>Sensação bucal</b>	6	25	15	7	0
<b>Sabor e gosto</b>	13	25	10	4	0

Alterações no creme de cacau:

<b>Proposta antiga:</b>	<b>Nova proposta:</b>
Cacau em pó 90% alcalino	Cacau em pó 50%
Sem óleo na composição	Óleo de côco

Cobertura:

<b>Proposta antiga:</b>	<b>Nova proposta:</b>
Chantilly vegano + caramelo de côco	Flocos crocantes

## 2.2 SEGUNDO TESTE DE ANÁLISE SENSORIAL – RESULTADOS OBTIDOS

O teste foi realizado com os alunos do curso de Nutrição do módulo 7, após as alterações propostas obtivemos um resultado diferente do anterior. Nele não foi recolhido as fichas de aceitabilidade como na primeira análise sensorial, porém os comentários foram bastante positivos. Faremos pequenas alterações sugeridas na composição, como diminuir o óleo de côco do creme de cacau e a quantidade de flocos de arroz no creme.

### 3 RECEITAS

#### 3.1 PASTA DE TÂMARA SECA

<b>Ingredientes:</b>	<b>Quantidades:</b>
Tâmara seca sem caroço	45 g
Água quente	500 ml

Tempo de demolho: 6 horas

Rendimento: 45 g

Modo de preparo:

1. Com o auxílio de uma balança pesar 45 g de tâmara seca
2. Ferver em fogo alto 500 ml de água
3. Em uma travessa de vidro adicionar as tâmaras e a água fervente
4. Deixar descansando por 6 horas
5. Com o auxílio de uma peneira separar as tâmaras e bater em um liquidificador até obter uma pasta
6. Armazenar em recipiente de vidro com tampa em temperatura ambiente.

#### 3.1.2 CREME DE CACAU A BASE DE INHAME

<b>Ingredientes:</b>	<b>Quantidade:</b>
Cacau 50%	2 g
Alfarroba	2 g
Pasta de tâmara	45 g

Açúcar de côco	4 g
Inhame	85 g

Rendimento: 100 g

Modo de preparo:

1. Pesar e separar todos os ingredientes
2. Cozinhar o inhame apenas na água
3. Após cozido bater o inhame no liquidificador até obter uma textura de creme sem pedaços
4. Derreter o óleo de côco
5. Adicionar todos os ingredientes de uma vez no liquidificador e bater novamente
6. Separar em um recipiente com tampa para armazenar na geladeira

### 3.1.2.3 FLOCOS CROCANTES

<b>Ingredientes:</b>	<b>Quantidade:</b>
Açúcar cristal	15 g
Leite de côco em pó	30 g
Óleo de côco	7 g
Amido de milho	7 g
Água	50 ml
Flocos de arroz	30 g

Rendimento: 50 g

Modo de preparo:

1. Colocar 50 ml de água em uma caneca com o amido, mexer bem e deixar ferver
2. Em uma panela misturar o restante dos ingredientes em fogo baixo e adicionar a água com o amido
3. Continuar mexendo até obter um creme amarelo claro
4. Desligar o fogo, após 2 minutos adicionar o floco de arroz e mexer

## 4 TABELA NUTRICIONAL

FIGURA 1: Tabela nutricional.

## CREME DE CACAU COM FLOCOS CROCANTES

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 PORÇÃO)		
	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	186 kcal = 779 kJ	9
Carboidratos	26 g	9
Proteínas	2,0 g	3
Gorduras Totais	5,9 g	11
Gorduras Saturadas	5,4 g	24
Gorduras Trans	0,0 g	--
Gorduras Monoinsaturadas	0,1 g	--
Gorduras Poliinsaturadas	0,0 g	--
Fibra Alimentar	1,5 g	6
Sódio	11 mg	0
Vitamina A(2)	537,540 mcg	90
Vitamina B6(2)	0,10 mg	8
Vitamina C(2)	4,7 mg	10

(\*) % 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

(\*) 10% de biodisponibilidade, (\*\*) Biodisponibilidade moderada  
 NOTAS: (1) Human Vitamin and Mineral Requirements, Report 7<sup>o</sup> Joint FAO/OMS Expert Consultation Bangkok, Thailand, 2001.; (2) Dietary Reference Intake, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, 1999-2001.

Lactose: ZERO LACTOSE  
 Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN  
**Alergênicos**  
 PODE CONTER AMÊNDOAS  
 PODE CONTER AMENDOIM  
 PODE CONTER AVELÃ  
 PODE CONTER CASTANHAS  
 PODE CONTER NOZES

Ingredientes: inhame cozido(a), pasta de tâmara, flocos crocantes, açúcar de coco, alfarroba em pó, óleo de coco, cacau em pó neste 50%.

FONTE: Rótulos Online.

## 4.2 FICHA TÉCNICA

FIGURA 2: Ficha Técnica.

MARCO ROQUETO			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO			
Categoria SOBREMESA			
Grau de Dificuldade	Fácil	Custo Total da Preparação	5,15
Tempo de Preparo (Minutos)	120	Custo por Pessoa/Porção	5,15
Rendimento	1 Pessoa	Preço de Venda Sugerido	8,00
Validade (Dias)	0	Porção por Pessoa (g/ml)	165

## CREME DE CACAU COM FLOCOS CROCANTES

INGREDIENTES	Quant	Unitário(Kg/L)	Custo Total	Custo p/Pessoa
INHAME COZIDO(A)	85,00	4,00	0,34	0,34
PASTA DE TÂMARA	45,00	37,80	1,70	1,70
FLOCOS CROCANTES	25,00	106,00	2,65	2,65
AÇÚCAR DE COCO	4,00	42,85	0,17	0,17
ALFARROBA EM PÓ	2,00	57,75	0,12	0,12
ÓLEO DE COCO	2,00	53,00	0,11	0,11
CACAU EM PÓ NESTLE 50%	2,00	34,00	0,07	0,07
MODO DE PREPARO	Última Atualização 25/05/2022 14:18			

**FONTE:** Rótulos Online.

## 5 PRODUTO FINAL

**IMAGEM 1:** Creme de cacau com flocos crocantes.



**FONTE:** Imagem do autor.

**IMAGEM 2:** Embalagem para venda.



**FONTE:** Imagem do autor.

## 6 CONCLUSÃO

Dessa maneira podemos concluir que após algumas alterações na proposta inicial conseguimos obter um produto satisfatório em todos os requisitos para ser bem aceito pelo consumidor no mercado. Nas primeiras tentativas os resultados foram mais negativos do que positivos, na última tentativa mudamos a concentração do cacau, adicionamos óleo de côco para poder dar cremosidade, a nova cobertura foi desenvolvida para dar que a sensação bucal seja prazerosa com o crocante dos flocos de arroz e delicadeza no resultado visual.

A sobremesa desenvolvida será colocada na embalagem representada nas fotos finais desse artigo e com a tabela nutricional, comercializado por encomenda devido a sua durabilidade de apenas dois dias na geladeira. O custo apresentado na ficha técnica não é tão elevado devido aos altos valores que encontramos no mercado do comércio para venda de alimentos veganos e com restrições alimentares.

## 7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CORRÊA, Sofia et al. Uso da alfarroba como substituto do cacau na preparação de brigadeiro. 2016. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/9690/1/Uso%20da%20Alfarroba%20como%20Substituto%20do%20Cacau%20na%20Prepara%C3%A7%C3%A3o%20de%20Brigadeiro.pdf>> Acesso em: 14 maio 2022.

DE OLIVEIRA RIBAS, Heloisa; GONÇALVES, Danyellen Staut; MAZUR, Caryna Eurich. Benefícios funcionais do cacau (Theobroma cacao) e seus derivados. **Visão Acadêmica**, v. 19, n. 4, 2018. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/61915>> Acesso em: 14 maio 2022.

DO MONTE-GUEDES, Cinthia Karla Rodrigues. Inhame (Dioscorea sp.): alimento funcional?. **Rev Bras Plantas Med/Braz J Med Plants**, v. 21, p. 290-299, 2019. Disponível em: <[http://sbpmed.org.br/admin/files/papers/file\\_dNtKRcjDpRjW.pdf](http://sbpmed.org.br/admin/files/papers/file_dNtKRcjDpRjW.pdf)> Acesso em: 14 maio 2022.

RIBEIRO, Lucinéia Silveira; CARVALHO, Viviel Rodrigo José de. CACAU: como esse alimento funcional auxilia na saúde. In: **II Congresso Internacional do Grupo Unis**.



Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas, 2016. Disponível em: <<http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/474>> Acesso em: 14 maio 2022.

SARMENTO, Luiz Carlos Mendes et al. Comportamento do consumidor quanto as decisões de consumo por alimentação vegana e vegetariana. 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/16296>> Acesso em: 14 maio 2022.