

## Gastronomia aplicada à nutrição - Ervas, especiarias e alimentos funcionais

### Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues  
Geovanna Cesar Pereira Souza  
Juliana Paula Dos Santos Da Conceicao

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

A ideia deste trabalho foi reproduzir um pão de queijo funcional. Para esta receita trouxemos além do polvilho que é tradicional em receitas. Agregamos a aveia para trazer mais fibras, usamos como fonte de gordura a manteiga e creme de leite. Além do iogurte que contém probióticos que auxiliam na saúde intestinal. Como erva aromática usamos o orégano que possui propriedades antioxidantes. A chia por sua vez é rica em fibras, omega<sup>3</sup> e magnésio.

No biscoito de fubá utilizamos ingredientes livres de glúten para pacientes que têm intolerância. O fubá possui mais fibras e nutrientes do que a farinha de trigo tradicional. A farinha de arroz não possui glúten. Para um toque especial utilizamos a goiabada "cascão". No lugar do açúcar utilizamos o xilitol para adoçar a receita. Algo que não é tão maléfico para a nossa saúde e contém várias propriedades por ser natural com baixo índice glicêmico. A erva doce trás seu sabor gostoso característico. Também possui propriedades antioxidantes e auxilia no processo digestivo.

Ambas as receitas estarão disponíveis no documento em anexo ao trabalho.