

BOLO DE BANANA COM COBERTURA DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Autor(res)

Bruna Cristina Zacante Ramos Fávero
Taiane Ferreira Moreira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Os bolos de banana oferecem uma alternativa deliciosa para aqueles que buscam evitar o glúten e a lactose em sua dieta por motivos de saúde ou preferências alimentares. Nos dias de hoje dietas isentas de glúten e lactose estão cada vez mais comuns, pois, a população que visa o emagrecimento, devido ao fácil acesso à informação online que publicam seus malefícios tanto para quem possui adversidade perante a estes compostos e a quem não possui.

Objetivo

Criar alimentos sem glúten é proporcionar opções seguras e acessíveis para pessoas com sensibilidade ou intolerância ao glúten, garantindo que possam desfrutar de refeições saborosas sem comprometer sua saúde.

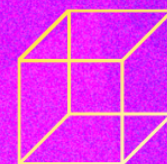
Material e Métodos

A metodologia foi criar uma massa com a consistência, macia e com boa aparência, usando fatores como farinha de aveia sem glúten, bananas maduras, ovos e óleo vegetal. Isso inclui a mistura dos ingredientes secos e úmidos, o processo de juntar todos os ingredientes e levar ao forno por 180°C por 40 minutos, para garantir uma boa consistência. A cobertura de chocolate usando 120 gramas de leite condensado Zero lactose e sem glúten, 120 gramas de creme de leite zero lactose e sem glúten e o cacau 100%, o processo é juntar todos ingredientes e misturar em fogo baixo, até ficar com a consistência mais homogênea por cerca de 10 minutos (2024).

Resultados e Discussão

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou em 2023, que 2% da população mundial, consomem alimentos sem glúten em comparação com as tradicionais.

De acordo com o resultado acima foi observado especialmente em termos de sabor, textura, aceitação que o público estão cada vez mais se adequando aos aspectos nutricionais. Para indivíduos com doenças celíacas e intolerância à lactose, seguir dietas livres de glúten e lactose é essencial, mas pode ser desafiador, sempre é recomendado procurar um profissional na área para promover as boas práticas a alimentação.



Conclusão

Os bolos naturais sem glúten e sem lactose são muito boas e podem ser usadas por todos, mesmo sem restrições alimentares. A conscientização e disponibilidade dessas opções alimentares atendem às necessidades de diversos públicos.

Agência de Fomento

FAP-DF-Fundação de Apoio à Ciência e Tecnologia do Distrito Federal

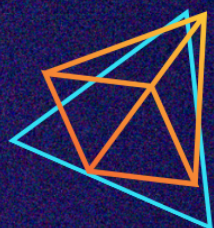
Referências

HEINEN, C. J.; SILVA, L. P.; DENARDIN, C. C. Desenvolvimento e avaliação da aceitabilidade de bolos sem glúten enriquecidos com fibra- Trabalho de conclusão, Universidade Federal do Pampa, RS, 2024

SAÚDE PÚBLICA, Revisão sistemática sobre estratégias de manejo para intolerância à lactose, incluindo a eficácia da redução da ingestão de lactose, uso de enzimas de lactase e consumo de produtos lácteos fermentados. ACESSO 2024.

SCIELO BRASIL, Este artigo aborda a adesão à dieta sem glúten por celíacos, os desafios enfrentados e o impacto na qualidade de vida, incluindo questões sociais e dificuldades na identificação de alimentos isentos de glúten, ACESSO 2024.

3^A MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera