



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

## Autor(res)

Bruna Cristina Zacante Ramos  
Taiane Ferreira Moreira

## Categoria do Trabalho

1

## 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 condensando 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).

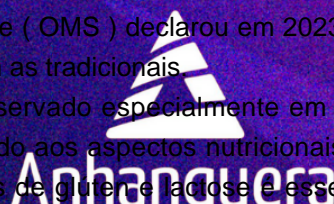
## Resultados e Discussão

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.



# 3ª MOSTRA CIENTÍFICA





### 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<sup>A</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera