AVEIA – RECEITAS PRÁTICAS E FUNCIONAIS

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Jefferson Gonçalves De Araújo
Silvana Amorim De Brito
Eurides Lima Santana
Emanuela Pereira Pires Da Silva
Jacquelaine H. P. V. Fonseca

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A aveia é um cereal por fornecer aporte energético nutricional equilibrado e conter-se-ia composição química aminoácidos, ácidos graxos, vitaminas e sais minerais indispensáveis ao organismo humano e principalmente pela composição de fibras alimentares (WEBER; GUTKOsKI; ELIAS). 2002. Com o crescente interesse em alimentos funcionais e nutracêuticos, a aveia (Avena sativa L.) tem se destacado, devido ao seu teor de fibras alimentares e principalmente às betaglucanas. As (1,3)(1,4)-beta-D-glucanas, fibras alimentares na maioria solúveis, atuam na redução do colesterol em indivíduos com hipercolesterolemia. Assim o uso de produtos de aveia como ingredientes na panificação é recomendável devido suas propriedades funcionais e tecnológicas, como a retenção de umidade, retardando o envelhecimento do bolo. O uso de aveia melhora os teores de proteínas, fibras, fibra alimentar como o aumento da variedade de produtos elaborados. (GUTKOSKI está., 2007). A aveia tem capacidade de estabilizar os componentes lipídicos e de atuar como substituto de gordura, a função da gordura é atrair ar para a massa durante a mistura; sendo assim quando o ar começa a expandir absorve cristais de gordura. A aveia pode ser utilizada na elaboração de pães e bolos, pois apresenta valor calórico reduzido e como fonte de fibras alimentares proporcionando mais saúde para quem a consomem conferindo sabor, estabilidade, excelente textura nas receitas agregando valor nutricional à panificação.