



## AVEIA – RECEITAS PRÁTICAS E FUNCIONAIS

### Autor(res)

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

### 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.