
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL JOÃO GOMES DE ARAÚJO
CURSO TÉCNICO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Keiciane Da Silva Pereira
Lyvia Gabriela Nogueira Da Cruz
Marilda Castilho Braz Lessa
Raissa Moreira De Abreu Muniz
Vania De matos

O CONSUMO DA AVEIA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

O CONSUMO DA AVEIA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Keiciane Da Silva Pereira
Lyvia Gabriela Nogueira Da Cruz
Marilda Castilho Braz Lessa
Raissa Moreira De Abreu Muniz
Vania De matos

Trabalho de Conclusão de Modulo
apresentado à Etec João Gomes de Araújo
como requisito parcial para a obtenção do título
de Técnica em Nutrição.

Professor Orientador: Daniela Russo
Rodrigues

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o nosso processo de aprendizado.

PEREIRA, Keiciane da Silva; CRUZ, Lyvia Gabriela Nogueira; LESSA; Marilda Castilho Braz; MUNIZ, Raissa Moreira de Abreu; MATOS; Vania. **O CONSUMO DA AVEIA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA.** 2023. 35 folhas. Trabalho de Conclusão de Módulo – Técnico de Nutrição e Dietética – ETEC João Gomes de Araújo, 2023.

“As nuvens mudam sempre de posição, mas são sempre nuvens no céu. Assim devemos ser todo dia, mutantes, porém leais com o que pensamos e sonhamos; lembre-se, tudo se desmancha no ar, menos os pensamentos”.

(Paulo Beleki)

RESUMO

Esta pesquisa aborda o consumo de aveia na alimentação, destacando seus benefícios nutricionais, como antioxidantes, fenólicos, B-glucana, aminoácidos, fibras e carboidratos. A aveia, disponível em diversas formas, como flocos finos, flocos grossos, farinha e farelo, foi submetida a avaliações sensoriais em cinco receitas para um grupo de 20 adultos. Os resultados, apresentados em gráficos após a análise, indicam a preferência por uma preparação específica. Embasada em dados do Google Acadêmico, revistas e livros, a pesquisa enfatiza a importância de integrar a aveia de forma mais atrativa na dieta, considerando sua rica composição nutricional. Destaca-se a contribuição da aveia na prevenção de doenças cardiovasculares e no favorecimento do funcionamento intestinal, combatendo a constipação. Conclui-se que a aveia deve ser um componente regular na alimentação diária, proporcionando benefícios à saúde e contribuindo para o equilíbrio corporal.

Palavras chaves: Avena Sativa, Composição nutricional, Beta glucana

PEREIRA, Keiciane da Silva; CRUZ, Lyvia Gabriela Nogueira; LESSA; Marilda Castilho Braz; MUNIZ, Raissa Moreira de Abreu; MATOS, Vania. **CONSUMPTION OF OATS IN HUMAN FOOD**. 2023. 35 folhas. Trabalho de Conclusão de Modulo Técnico de Nutrição e Dietética – ETEC João Gomes de Araujo, 2023.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
1.1 Objetivos	14
1.1.1 Objetivo Geral	14
1.1.2 Objetivos Específicos.....	14
1.2. Justificativa	15
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	16
2.1 Plantio e cultivo.....	17
2.2 Nutrientes e vitaminas da aveia.....	18
2.3 Tipos de Aveia	20
2.4 Sugestão de Consumo	22
2.5 Crepioca de aveia.....	22
2.6 Pão de aveia.....	23
3. Metodologia.....	24
3.1.1 Muçarela de aveia.....	24
3.1.2 Barrinha de aveia.....	28
3.1.3 Sorvete de aveia com amendoim e farofa crocante.....	28
3.1.4 Farofa crocante (Opcional)	31
3.1.5 Biscoito de aveia com chocolate.....	35
3.1.6 Browne de aveia com chocolate 70%.....	39
4.0. Análise de resultados.....	Error! Bookmark not defined.
5.0 Posts no Instagram	44
6.0 Conclusão.....	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48

1. INTRODUÇÃO

A aveia, um grão ancestral de grande importância na alimentação humana, tem conquistado um lugar de destaque nas dietas contemporâneas devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde. Ortolan (2019, p. 42) afirma que a sua versatilidade, combinada com um perfil nutricional excepcional, a tornou um ingrediente valioso em uma ampla gama de pratos e produtos alimentares.

Malanchen (2019) afirmam que a aveia é um dos poucos alimentos que podem ser considerados verdadeiros "supergrãos" devido à sua capacidade de fornecer uma ampla gama de nutrientes essenciais em uma única porção. Os autores também afirmam que sua popularidade crescente está intimamente ligada à crescente conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada e saudável, à medida que as pessoas buscam maneiras de melhorar sua qualidade de vida e saúde, a aveia emergiu como um aliado nutricional confiável.

Apesar de todos esses benefícios, Borges et.al (2003) complementa ao afirmar que ainda existem obstáculos no caminho do consumo generalizado da aveia. Muitas vezes, as pessoas enfrentam dúvidas sobre como incluí-la em sua dieta diária ou podem se deparar com a resistência ao seu sabor. Além disso, questões relacionadas à disponibilidade e custo podem ser desafios significativos em certas regiões do mundo.

No presente trabalho foram explorados esses conceitos, aplicações e benefícios sobre o consumo da aveia na alimentação humana. Buscou-se explicar o valor nutricional da aveia branca, assim como disseminar o conhecimento sobre o uso adequado da aveia na alimentação e também em formas de utilização adequadas no preparo na cozinha, com foco em construir uma alimentação saudável.

1.1 Objetivos

1.1.1 OBJETIVO GERAL

Evidenciar os benefícios da aveia na alimentação humana.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Demonstrar a utilização da aveia na alimentação humana.
- Explicar o valor nutricional da aveia branca
- Utilizar formas adequados no preparo na cozinha, para uma alimentação mais saudável.

1.2. Justificativa

Uma alimentação adequada é fundamental para o desenvolvimento do corpo, e proporciona a melhora da circulação e avanço do metabolismo, de um modo geral precisa-se de energia para que o corpo possa trabalhar corretamente e aguentar toda a correria de dias cansativos, e toda essa energia está presente nos alimentos.

Outro desafio é conhecer realmente o que o corpo deve ingerir, isso significa que é necessário consumir aquilo que traz algum benefício ao organismo e ao corpo, como os tipos e as quantidades de alimentos que são consumidos e no qual compõe a dieta.

Por se tratar de um cereal que está muito presente na alimentação, seja por meio de bolos, barras de cereais, mingaus ou entre outras preparações, a aveia destaca-se por conta de sua versatilidade, nutrientes e vitaminas que beneficiam a saúde, ajudando a controlar e prevenir no controle da pressão arterial e reduzindo os níveis de colesterol. As fibras presentes doenças.

Portanto, a aveia é um alimento que deve estar presente na alimentação diária, proporcionando benefícios para a saúde e ajudando no bom funcionamento do corpo.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

De acordo com Malanchen (2019), a aveia tem sido essencial e interessante na alimentação humana, sendo utilizada e empregada de diversas formas. Em mingaus, cereais matinais, barra de cereais, produtos assados (bolos, pães, biscoitos), sendo um componente nutricional e complementar para diversos tipos de preparações.

O consumo de aveia ou produtos que contenham conteúdo pode melhorar ou reduzir o risco de várias doenças, com destaque para o diabetes mellitus. A aveia ajuda a controlar a glicemia, causando a absorção de glicose, o que é benéfico para diabéticos, e também estimula funções imunológicas. O uso de farinha e farelo de aveia tem crescido devido ao alto teor de polissacarídeos, proteínas, minerais e lipídeos saudáveis que auxiliam no controle de doenças. (Malachen,2019)

Por sua vez a aveia oferece vários benefícios à saúde, incluindo a redução do colesterol e o risco de doenças coronárias devido à sua riqueza em proteínas, vitaminas e minerais. Além disso, a aveia também é aplicada na indústria cosmética e farmacêutica. (Alves, 2022)

Como aponta (Molin,2011) a aveia é utilizada na alimentação humana em vários produtos, levando em consideração suas características como sabor, textura, retenção de umidade e solubilidade. Esses atributos permitem que a aveia seja empregada em cereais quentes, flocos grandes, instantâneos, farinha e farelo, usados em mingaus e cereais frios, processados pela indústria por meio de técnicas como o cozimento a vapor.

2.1 Plantio e Cultivo

A aveia comum, de origem no Oriente Médio, foi inicialmente considerada uma planta daninha na cultura do trigo. No entanto, ao longo do tempo, ganhou destaque devido à sua rusticidade e resistência a doenças e pragmatismo. Suas qualidades nutricionais têm atraído mais produtores no Brasil, impulsionando seu cultivo e sua presença na indústria de alimentos. (Prieto, 2022)

De acordo com (Primavesi, 2000) a aveia é uma gramínea de clima temperado, que pode ser cultivada em diferentes condições. São múltiplas suas possibilidades de uso: produção de grãos (alimentação humana e animal), forragem (pastejo, feno, silagem ou cortada e fornecida fresca no cocho), cobertura do solo, adubação verde e inibição de plantas invasoras pelo efeito alopático.

A produção de aveia na região Sul do Brasil é uma alternativa valiosa para o uso de pastagens durante o inverno. Ela pode ser cultivada para forragem, grãos ou simplesmente como cobertura morta em sistemas de plantio direto. Nas áreas em expansão, a ave é cultivada com o objetivo de fornecer palhada e produzir grãos em sistemas de plantio direto, o que ajuda a diversificar as rotações de culturas. Entre os diversos cereais de inverno disponíveis, o cultivo da aveia branca está se consolidando como uma alternativa importante na agricultura da região. A cultura da aveia já desempenha um papel significativo nos sistemas de produção agrícola, inclusive na região do cerrado. (Castro, 2012)

Alguns estudos sugerem que a secagem em altas temperaturas pode levar à perda de alguns nutrientes, como vitaminas e minerais. Por exemplo, a vitamina C é sensível ao calor e pode ser degradada durante o processo de secagem. Além disso, a desnaturação proteica pode afetar a digestibilidade e disponibilidade dos aminoácidos presentes nos grãos. No entanto, outros estudos mostram que algumas propriedades nutricionais, como teor de fibras e compostos bioativos, podem ser preservadas ou

aumentadas durante a secagem em altas temperaturas. É importante ressaltar que o impacto no valor nutricional dos grãos dependerá de diversos fatores, como a temperatura utilizada, o tempo de secagem e as características específicas de cada tipo de grão. Portanto, é necessário realizar mais pesquisas para se chegar a um consenso sobre as alterações no valor nutricional dos grãos quando submetidos à secagem em altas temperaturas. (Oliveira, 2010)

A secagem de grãos de aveia é um procedimento crítico nas operações de pós-colheita e quando não realizada adequadamente pode provocar alterações significativas na qualidade tecnológica do grão. A secagem pode ser feita por vários métodos, desde o natural até a secagem artificial. (Oliveira,2010, p. 313)

2.2 Nutrientes e vitaminas da aveia

A aveia pode ser encontrada de diversas formas. No Brasil encontramos as seguintes variedades:

- Aveia em flocos: grãos inteiros de aveia que foram prensados e achatado.
- Aveia em flocos finos: os flocos finos passam por um processo de laminação.
- Farinha de aveia: aveia moída até obter consistência de farinha.
- Farelo de aveia: parte externa da aveia, subproduto da moagem dos grãos da aveia para obter a farinha.

Comparação nutricional dos diferentes tipos de aveia:

Quantidade em 100g	Aveia flocos grossos	Aveia flocos finos	Farinha aveia	Farelo aveia
Carboidratos	57,00(g)	61,000(g)	61,000(g)	50,000(g)
Proteínas	7,5000(g)	10,000(g)	10,000(g)	10,000(g)
Lipídios	15,000(g)	12,000(g)	12,000(g)	20,000(g)
Ferro	3,750(mg)	2,100(mg)	2,100(mg)	5,000(mg)
Fibras	10,000(g)	10,000(g)	10,000(g)	20,000(g)
Energia	350,000(Kcal)	390,000(kcal)	390,000(kcal)	350,000(kcal)
Cálcio	45,000(mg)	30,000(mg)	30,000(mg)	**

(TUCUNDUVA, 2013)

Alimentação saudável consiste em fornecer nutrientes suficientes para atender

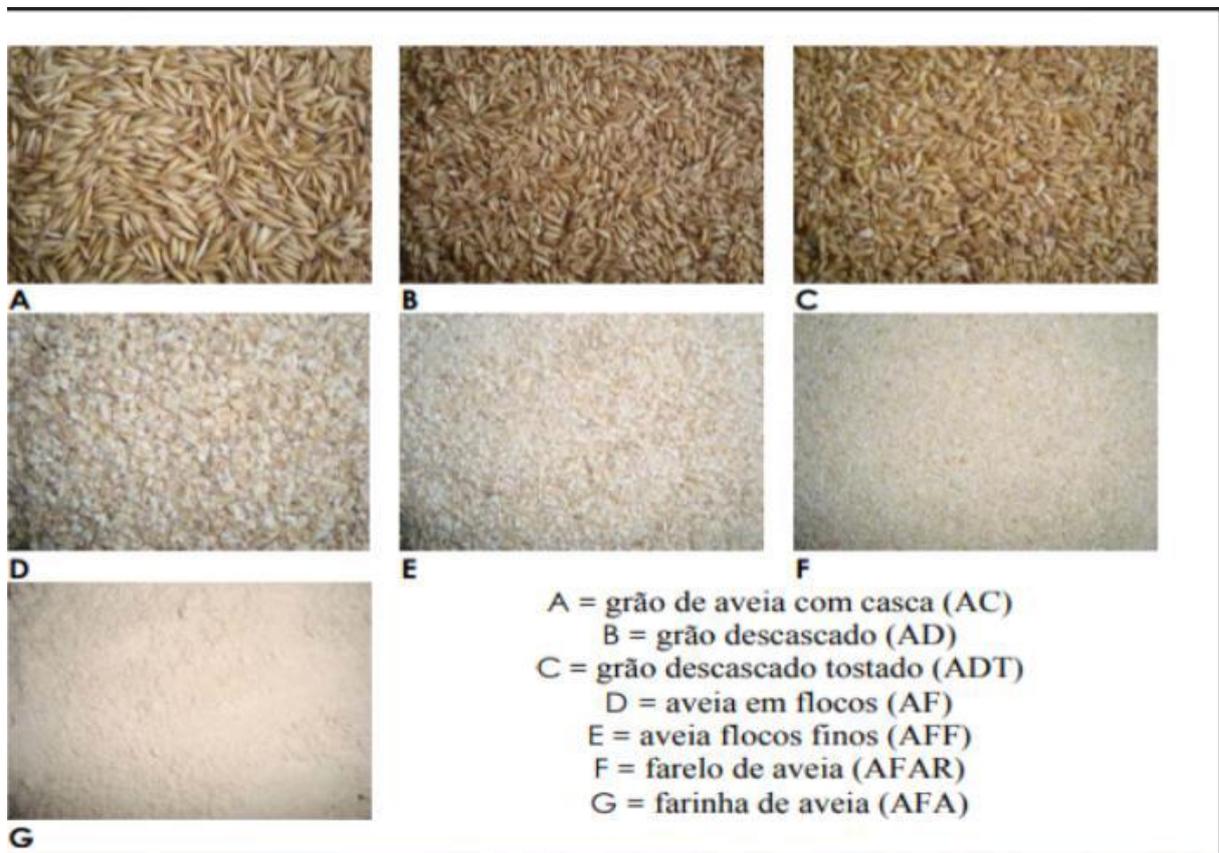
exigências metabólicas, dando ao consumidor uma sensação de satisfação e bem-estar. Porém, nas últimas décadas, o alimento deixou de ser visto apenas como veículo de nutrientes essenciais para garantir o crescimento e desenvolvimento adequado, passando a ser visto como ferramenta para promoção do bem-estar do indivíduo (Silva, 2018)

Os alimentos saudáveis são definidos como alimentos comuns com componentes fisiologicamente ativos que promovem benefícios para a saúde, além da nutrição básica, estando relacionados à redução do risco da manifestação de certas doenças (Silva, 2018)

Segundo (Lemos, 2022) através de uma dieta adequada de modo que abranja quantidade e qualidade nutricional, ou seja, rica em energia, fibras, vitaminas e minerais, evitando alimentos ultra processados que possuem alto teor de sódio, açúcares e gorduras, o organismo recebe o combustível necessário para um bom funcionamento e manutenção do estado de saúde.

Entre os diversos alimentos funcionais de reconhecido valor nutricional, a aveia destaca-se por ser um cereal de alto valor nutricional e proporcionar nutrientes essenciais como mostra quadro acima destacando-se, fibras alimentares e compostos fenólicos que possuem funções essenciais no organismo humano. Este cereal é considerado um alimento funcional por apresentar efeitos benéficos, tais como reduzir os riscos de infecções intestinais, doenças cardiovasculares, obesidade, além de diminuir o nível sérico de colesterol e glicemia (Lemos, 2022).

2.3 Tipos de aveia



(Molin,2011)

Segundo (McGee, 2017), atualmente a produção mundial de aveia é maior que centeio, mas 95% da safra é dada como ração de animais. Aveia é o grão da *Avena sativa*, uma gramínea que provavelmente originou-se no Sudoeste Asiático e aos poucos começou a ser cultivada como trigo e cevada. Na época clássica, a aveia era considerada uma erva daninha ou uma forma doente do trigo, em 1600, porém já se tornara um produto importante na Europa Setentrional, cujo clima úmido é melhor para a planta. A condição relativamente menor da aveia é explicada por várias razões. Como a cevada, a aveia não dispõe de proteínas que produzam glúten, de modo que não serve para fazer bolo levedado. O grão tem uma casca aderente que dificulta o beneficiamento, porém a aveia tem de duas a cinco vezes mais gordura que o trigo, sobretudo no farelo e no endosperma contém ainda grande quantidade de uma enzima que digere gorduras, por isso a aveia tende a rançar e precisa sofrer um tratamento térmico que desative a enzima a fim de impedir a rápida deterioração durante a estocagem.

Por outro lado, a aveia tem diversas virtudes.

É rica em carboidratos não digeríveis chamados betaglucanos, que absorvem e retêm água. Dão ao mingau de aveia uma consistência lisa e espessa, tem efeito de amaciar e umedecer massas assadas e ajudam a baixar a taxa de colesterol no sangue.

Os betaglucanos encontram-se nas camadas exterior do endosperma, ou seja, concentra-se especialmente no farelo de aveia.

O primeiro estágio de beneficiamento é uma torrefação em baixa temperatura que dá ao grão boa parte do sabor característico e desativa a enzima que decompõe gorduras. Os grãos integrais são então processados para assumir várias formas.

Como mostra o quadro abaixo, os diferentes tipos de processamento da aveia no uso da alimentação humana:

Forma de processamento	Principais usos
Flocos inteiros	Produção de granola, cereais em barra e fabricação de pães.
Flocos médios e flocos finos	Produção de mingaus e sopas acompanhamento de frutas e iogurte
Farelo	Mingaus, pães e bolachas. Acompanhando frutas e iogurte, principalmente para indivíduos com hipercolesterolemia, por ser principal fonte de fibra solúvel (beta glucana).
Farinha	Panificação, confeitaria e mingaus.

(Molin, 2011)

2.4 Sugestão de consumo

2.5 Crepioca de aveia

Fonte([Crepioca de Aveia em Flocos | Receitas Nestlé \(receitasnestle.com.br\)](https://receitasnestle.com.br))

2 colheres (sopa) de Aveia em Flocos

2 colheres (sopa) de água morna

1 ovo

Sal e pimenta do reino à gosto

Meio tomate picado

20 g de muçarela light

Alecrim (opcional)

Modo de Preparo

Primeiro você vai adicionar em um recipiente a Aveia em Flocos, depois coloque a água morna para hidratar a aveia e deixe por 5 minutos (a aveia vai absorver essa água e vai ficar mais macia para o preparo). Depois que se passaram os 5 minutos, adicione o ovo, o sal e a pimenta

Em uma frigideira unte com manteiga ou óleo de sua preferência e coloque essa massa na frigideira por 5 minutos em fogo baixo para não queimar e tampe com uma tampa para cozinhar mais rápido.

Acrescente o tomate picado e o queijo muçarela apenas um dos lados da Crepioca para fechar e cozinhar por mais alguns minutos só para derreter o queijo. Sirva.



2.6 Pão de aveia

Fonte ([Pão de aveia fofinho e saudável \(receiteria.com.br\)](http://receiteria.com.br))

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de polvilho doce
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo
- 1/4 de colher de chá de goma xantana
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de água morna
- 1/3 de xícara de chá de mix de castanhas (opcional)

Modo de preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma tigela grande, adicione os ingredientes secos;

Faça uma cavidade no centro da mistura de ingredientes;

Coloque o ovo, o sal e metade da água morna. Incorpore;

Adicione aos poucos a água enquanto mexe a massa;

Acrescente o mix de castanhas e misture;

Despeje a massa em uma forma de pão untada;

Deixe crescer dentro do micro-ondas com uma xícara de água quente por 45 minutos;

Asse em forno preaquecido a 180° C por 35 minutos.



3. METODOLOGIA

Foram feitas pesquisas bibliográficas para o melhor conhecimento do assunto, baseados nessas pesquisas foram elencadas formas de consumo sugerindo a utilização de aveia e também forma desenvolvidas receitas utilizando aveia em suas várias formas.

3.1 Desenvolvimento de Receitas

3.1.1 Muçarela de Aveia

Ingredientes

- 1 Xicara de aveia em flocos finos
- 2 Xicara de agua recém fervida
- 1 Xicara de agua em temperatura ambiente
- 4 Colheres de sopa da farinha de arroz
- 2 Colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 Colher de chá de sal
- 1/4 Colher de chá de açafraão da terra em pó
- 1 Colher de chá de cebola em pó
- Suco de limão

Modo de preparo:

Coloque a aveia de molho na agua quente por 30 minutos;

Após 30 minutos bata no liquidificador e passe na peneira para retirar apenas o leite da aveia;

Junte todos os ingredientes e bata por uns 5 minutos, leve ao fogo até engrossar;

Assim que começar a desgrudar do fundo da panela desligue o fogo e transfira para um recipiente de louça ou vidro untado com azeite;

Deixe esfriar por uma hora e leve para a geladeira;

Dura de três a cinco dias na geladeira.

INGREDIENTES	PESO BRUTO (Kg ou g/ml)	PESO LÍQUIDO (Kg/L ou g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Aveia em flocos	0,094	0,094	1 xícara
Farinha de arroz	0,030	0,030	4 colher de sopa
Cebola em pó	0,002	0,002	1 colher de chá
Alho em pó	1,6	1,6	1 colher de chá
Açafrão em pó	1,5	1,5	¼ colher de chá
Sal	0,005	0,005	1 colher de chá
Azeite	0,016	0,016	2 colher de sopa
Limão	0,310	0,050	1 limão
Água	0,720	0,720	3 xícaras

FICHA TECNICA

Tempo de Preparo: 1 horas

Modo de Preparo:

Coloque a aveia de molho em água quente por 30 minutos, após os 30 minutos bata no liquidificador e passe numa peneira para retirar apenas o leite da aveia. Junte todos os ingredientes e bata por 5 minutos, leve ao fogo baixo até engrossar e assim que começar a desgrudar do fundo da panela desligue o fogo e transfira para um recipiente de louça ou vidro untado com azeite. Deixe esfriar por 1 hora e leve para geladeira. Dura de 3 a 5 dias na geladeira.

EQUIPAMENTOS	UTENSÍLIOS
Liquidificador	Copo medidor
Balança	Colher de silicone
Fogão	Peneira
	Panela

	Travessa de louça
--	-------------------

CUSTO DA MATÉRIA PRIMA – INGREDIENTES

INGREDIENTES	PESO BRUTO (Kg ou g/ml)	CUSTO Kg/L (R\$)	CUSTO UTILIZADO NA RECEITA (R\$)
Aveia em flocos	0,094	10,49	0,98
Farinha de arroz	0,030	8,50	0,25
Cebola em pó	0,002	30,00	3,12
Alho em pó	1,6	35,00	3,50
Açafrão em pó	1,5	60,00	6,12
Sal	0,005	2,50	1,25
Azeite	0,016	26,00	4,16
Limão	0,310	6,99	2,16
Água	0,720	8,10	5,83

Custo Total da Receita: R\$ 22,38

Número de Porções: 20

Custo da Porção: 1,119

Peso Total: 400g

Per capita: 0,010g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

ALIMEN TOS	QT D	PTN	LIP	CH O	VIT .A	VIT. B1	VIT. B2	Ca	P	Fe	Fibr as
Aveia em flocos	94	13,0 86	7,98 7	62,6 38	**	0,52 0	0,02 8	45,0 17	**	4,18 0	8,58 2
Farinha de arroz	30	0,38 1	0,09 0	25,6 51	**	0,97 0	**	0,33 7	**	9,41 5	0,17 4

Cebola em pó	2	0,20	0,02	1,61	**	0,00	**	7,26	6,80	**	0,11
		2	1	3		8		0	0		4
Alho em pó	1,6	0,25	0,01	1,09	**	0,00	**	1,28	6,25	0,04	0,14
		2	1	1		7		0	5	1	9
Açafrão em pó	1,5	0,17	0,08	0,98	**	0,00	**	1,66	3,78	0,16	0,05
		1	8	1		2		5	0	6	8
Sal	5	**	**	**	**	**	**		**	**	**
Azeite	16	**	16,0	**	**	**	**	**	**	**	**
			0								
Limão	50	0,47	0,07	5,54	**	0,15	0,01	25,4	11,8	0,09	0,59
		0	0	2		1	8	92	80	0	1
Total kcal		14,5	24,2	97,5		1,65	0,04	81,0	28,7	13,8	9,66
		62	67	16		8	6	51	15	92	8

Proteína (g): 14,562

Kcal: 58,248

Lipídeos (g): 24,267

Kcal: 218,403

Carboidratos (g): 97,516

Kcal: 390,064

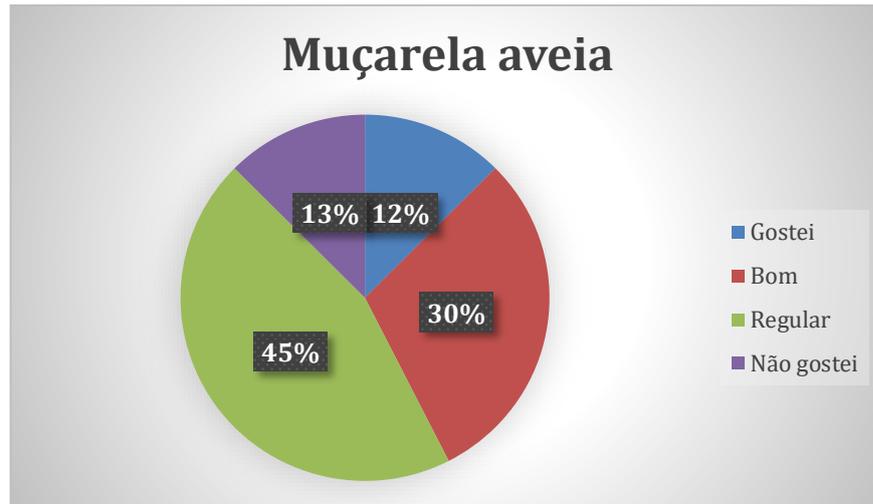
Total (g): 136,345

VCT = 666,715 Kcal da Receita

VCT = 33,335 Kcal da Porção

AVALIAÇÃO SENSORIAL

Odor	Agradável
Sabor	Ruim
Textura	Macia
Apresentação visual	Razoável



3.1.2 BARRINHA DE AVEIA

Ingredientes

2 Xicaras de aveia em flocos

2 Colheres de sopa de cacau em pó

4 Colheres de sopa de mel

Chocolate meio amargo

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes (Exceto o chocolate derretido), forre uma forma com papel manteiga e disponha a massa, leve para gelar, cubra com chocolate.

FICHA TÉCNICA

INGREDIENTES	PESO BRUTO (Kg ou g/ml)	PESO LÍQUIDO (Kg/L ou g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Aveia em flocos	0,519	0,450	2 xícaras
Cacau em pó	0,202	0,100	2 colheres de sopa
Mel	3,18	1,4	4 colheres de chá
Chocolate meio amargo (barra)	88,8	80,0	2 barras

Tempo de Preparo: 45 minutos

Modo de Preparo: Misture todos ingredientes (exceto chocolate derretido).

Forre uma forma com papel manteiga e disponha a massa.

Leve para gelar. Cubra com chocolate

EQUIPAMENTOS	UTENSÍLIOS
Fogão	Colher
Geladeira	Forma
	Bacia

CUSTO DA MATÉRIA PRIMA – INGREDIENTES

INGREDIENTES	PESO BRUTO (Kg ou g/ml)	CUSTO Kg/L (R\$) Valor do kg- Litro ou unidade	CUSTO UTILIZADO NA RECEITA (R\$)
Aveia em flocos	0,519	R\$13,00	R\$13,00
Cacau em pó	0,202	R\$12,00	R\$12,00
Mel	3,18	R\$21,99	R\$3,25
Chocolate meio amargo	88,8	R\$16,00	R\$16,00

Custo Total da Receita: R\$ 44,25

Número de Porções: 25

Custo da Porção: 1,77

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

ALIMENTOS	QT D	PT N	LIP	CH O	VIT. A	VIT. B1	VIT. B2	Ca	P	Fe	Fibras
Aveia em flocos	519,9	15,90	8,50	66,60	**	**	**	48,00	336,00	4,40	9,10
Cacau em pó	202	1,0	0,10	15,40	**	**	**	12,00	72,00	0,30	2,20
Mel	3,18	0,00	0,00	84,00	**	**	**	10,00	99,00	0,30	0,00
Chocolate e meio amargo	81,88	4,90	25,90	62,40	**	**	**	95,00	432,00	3,60	4,50

Proteínas: 15,8

Lipídeos: 34,5

Glicídios: 228,4

Kcal: 63,2

Kcal: 310,5

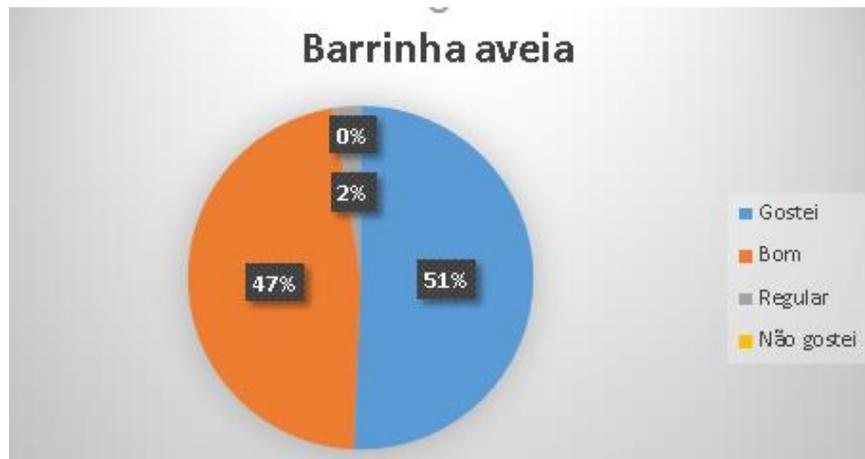
Kcal: 913,6

VCT = 1,287,3 Kcal da Receita

VCT = _____ Kcal da Porção

AVALIAÇÃO SENSORIAL

ODOR	Agradável
SABOR	Bom
TEXTURA	Macia
APRESENTAÇÃO VISUAL	Agradável



3.1.3 Sorvete de aveia com amendoim e farofa crocante

Ingredientes

2 Xicaras de aveia em flocos

½ Xicara de pasta de amendoim

1/3 Xicara de açúcar demerara

2 Colher de chá de baunilha

1 Pitada de sal

Modo de preparo:

Colocar a aveia de molho na água quente por 30 minutos, após os 30 minutos bater no liquidificador para retirar o leite. Juntar os ingredientes bater por 10 minutos e

levar ao freezer, quando começar a formar cristais de gelo colocar na batedeira e bater por 10 minutos, colocar em pote com tampa e levar ao freezer até endurecer.

3.1.4 FAROFA CROCANTE (OPCIONAL)

Ingredientes

- ½ Xicara de farelo de aveia
- ¼ Xicara de açúcar mascavo
- ¼ Xicara de coco ralado
- 1 Colher de café de canela
- 2 Colheres de sopa de óleo

Modo de preparo:

Em uma panela grossa coloque todos os ingredientes e misture bem, em fogo baixo mexa até que o farelo fique crocante, por mais ou menos 5 minutos.

FICHA TÉCNICA

INGREDIENTES	PESO BRUTO (Kg ou g/ml)	PESO LIQUIDO (Kg/L ou g/MI)	MEDIDA CASEIRA
Aveia em flocos	200g	200g	2 xicaras
Açúcar demerara	0,70g	0,70g	1/3 de xicara
Pasta amendoim	125g	125g	½ xicara
Sal	0,01g	0,01g	1 pitadinha
Farelo de aveia	0,55g	0,55g	½ xicara
Manteiga	0,03g	0,03g	Meia colher sopa
Açúcar mascavo	0,50g	0,50g	¼ xicara
Coco ralado	0,30	0,30	¼ xicara
Canela pó	0,02g	0,02g	1 pitada
Sal	0,01g	0,01g	1 pitadinha

Tempo de Preparo: 8 a 12h

Modo de Preparo:

Em um bowl colocar a aveia e cobrir com água quente e deixar de molho por 30 minutos.

Após 30 minutos bater no liquidificador e passar por um coador para retirar o creme de leite.

Colocar no liquidificador 2 xícaras do creme de leite de aveia e juntar os demais ingredientes e bater por 5 minutos.

Colocar em pote plástico com tampa e levar ao freezer até formar cristais de gelo, retirar colocar na batedeira planetária e bater por 10 minutos em velocidade alta.

Levar para o freezer por +- por 8 a 12 horas.

Por causa da falta de conservantes, o sorvete caseiro é mais gostoso no dia que é feito, mas você pode congelar por até um mês.

Rendimento: 20 porções

Modo de preparo farofa doce:

Misture o farelo de aveia com açúcar mascavo e a manteiga de coco, coco ralado, canela em pó e sal.

Coloque tudo em uma panela grossa e leve a fogo médio por 5 minutos mexendo com uma espátula silicone para não grudar no fundo.

Deixe esfriar espalhe sobre o sorvete e sirva.

Rendimento: 20 porções

EQUIPAMENTOS	UTENSÍLIOS
Fogão	Pote plástico com tampa
Freezer	Colher
Liquidificador	Espátula silicone
Batedeira planetária	Panela
Balança digital	Coador

CUSTO DA MATÉRIA PRIMA-INGREDIENTES

INGREDIENTES	PESO BRUTO (kg ou g/ml)	CUSTO Kg/L (R\$)	CUSTO UTILIZADO NA RECEITA (R\$)
Aveia em flocos	200g	\$14,00	\$2,80
Açúcar demerara	0,70g	\$9,90	\$0,69
Pasta amendoim	125g	\$43,50	\$5,44
Sal	0,01g	\$3,50	\$0,01
Farelo aveia	0,55g	\$14,00	\$0,77
Açúcar mascavo	0,50g	\$10,99	\$0,60
Coco ralado	0,30g	\$33,90	\$1,02
Manteiga	0,03g	\$74,00	\$0,22
Canela	0,02g	\$59,99	\$0,12
Sal	0,01g	\$3,50	\$0,01

Custo Total da Receita: R\$11,68

Número de Porções: 30

Custo da Porção: R\$0,58

Peso Total:790gr

Per. Capta:0,38

Tempo de preparo 12hrs

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Alimentos	QTD	PTN	LIP	CHO	VIT. A	VIT. B1	VIT. B2	Ca	P	Fe	Fibras
Aveia em flocos	200g	30,00	15,00	114,00	**	0,40	**	90,00	260,00	7,50	20,00
Açúcar cristal	0,70g	**	**	69,930	**	**	**	0,70	1,400	0,042	**
Pasta amendoim	125g	31,363	62,987	24,450	**	0,091	**	53,750	447,500	2,337	7,500
Farelo aveia	0,55g	11,00	5,50	27,50	**	**	**	**	**	2,75	11,00
Açúcar mascavo	0,50g	**	**	49,05	**	**	**	41,50	19,080	0,35	**
Sal	0,02g	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
Manteiga/sal	0,03g	0,003	0,243	**	3,039			0,108	0,021	**	**
Coco ralado	0,30g	2,06	19,35	7,32	**	0,018	**	7,80	61,800	0,99	5,16
Canela	0,02g	0,00	0,00	0,01	0,520	0,002	**	0,24	1,228	0,00	0,01

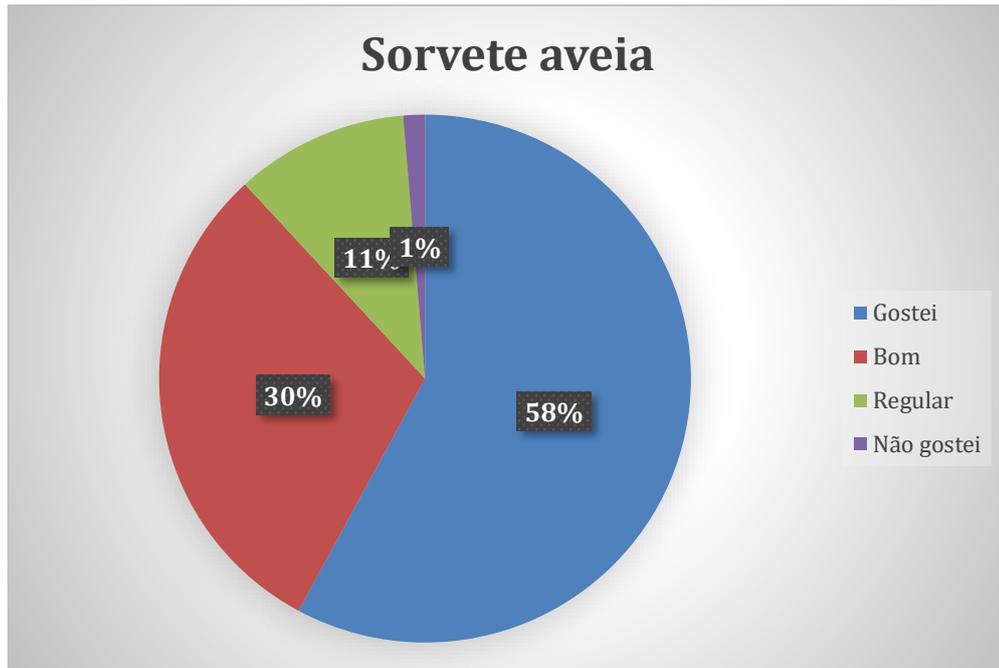
Proteínas: 74,423
Lipídeos: 103,073
Carboidratos: 292,26

K cal: 297,69
Kcal: 927,657
Kcal; 1.169,04

VCT: 2.394,387 Kcal da receita
VCT: 79,821 Kcal da Porção

AVALIAÇÃO SENSORIAL

Odor	Agradável
Sabor	Bom
Textura	Cremoso
Apresentação visual	Bonito



3.1.5 BISCOITO DE AVEIA COM CHOCOLATE

Ingredientes

85G CHOCOLATE MEIO AMARGO 50%

116g Farinha de aveia

50ml Leite vegetal ou até dar o ponto

35g ou 2 colheres de sopa de aveia em flocos

Modo de preparo:

Comece derretendo a barrinha de chocolate no micro-ondas ou banho maria;

Depois acrescente a farinha aos poucos e misture, vá colocando o leite e misturando com as mãos até não grudar mais;

Abra a massa e use uma tampinha de fermento para cortar no formato dos biscoitos;

Leve no forno ou na air frayer pré-aquecida por 15 min. A 180 graus;

Eles ficam crocantes e docinhos, mas se quiser mais doce pode ser um chocolate 50%;

Fracione o consumo e conserve em um pote bem vedado.

FICHA TECNICA

INGREDIENTES	PESO BRUTO (Kg ou g/ml)	PESO LÍQUIDO (Kg/L ou g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Chocolate 50%	85g	85g	¼ de xicara
Farinha de aveia	116g	116g	½ xicara
Leite	50ml	50ml	50ml
Aveia em flocos	35g	35g	2 colheres de sopa

Tempo de Preparo: 1h

Modo de Preparo:

Comece derretendo a barrinha de chocolate no micro-ondas ou banho maria;

Depois acrescente a farinha aos poucos e misture, vá colocando o leite e misturando com as mãos até não grudar mais;

Abra a massa e use uma tampinha de fermento para cortar no formato dos biscoitos;

Leve no forno ou na air frayer pré-aquecida por 15 min. A 180 graus;

Eles ficam crocantes e docinhos, mas se quiser mais doce pode ser um chocolate 50%;

Fracione o consumo e conserve em um pote bem vedado.

EQUIPAMENTOS	UTENSÍLIOS
Balança	Prato

Farinha de aveia	116 g	13,92	11,60	69,60	-	0,23	-	34,80	150,800	2,43	11,60
Leite	50ml	-	-	-	10,45	0,02	0,12	61,29	40,000	-	-
Aveia em flocos	35g	4,87	2,97	23,32	-	0,19	0,01	16,76	45,500	1,55	3,19

Proteína (g): 22,90

Kcal: 91,68

Lipídeos (g):39,94

Kcal: 359,46

Carboidratos (g):145,98

Kcal:583,92

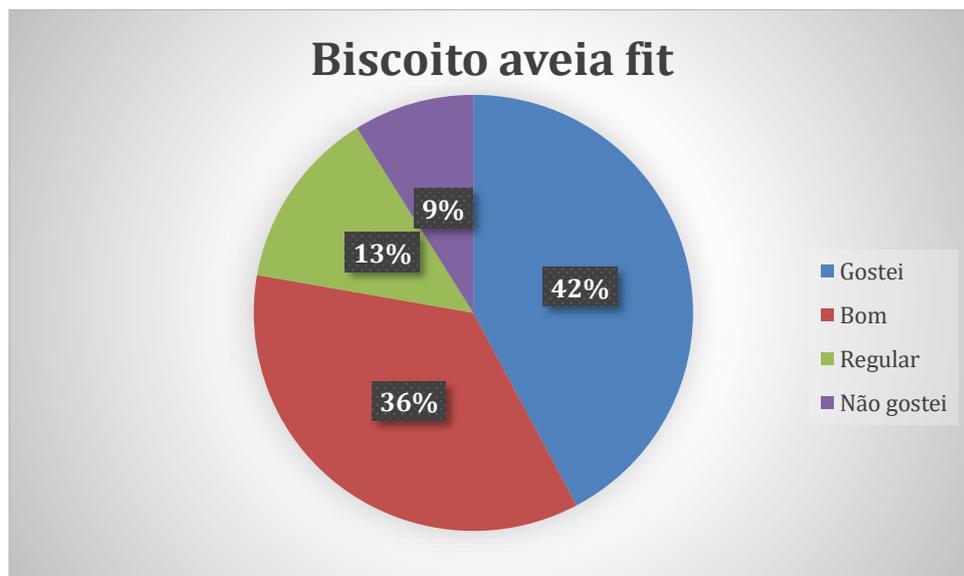
Total (g): 208,82

VCT = 1.035,06 Kcal da Receita

VCT = 479,19 Kcal da Porção

AVALIAÇÃO SENSORIAL

Odor	agradável
Sabor	bom
Textura	crocante
Apresentação visual	bonita



3.1.6 BROWNE DE AVEIA COM CHOCOLATE 70%

Ingredientes

150 gramas de chocolate 70% (em barra ou gotas)

1/4 xícara de chá de manteiga

2 ovos

1/2 xícara de chá de açúcar demerara

1/2 xícara de chá de farinha de aveia

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque o chocolate e a manteiga e leve ao micro-ondas, esquentando de 30 em 30 segundos até derreter, mexendo nos intervalos. Assim que derreter completamente, deixe esfriar;

Depois, em outro recipiente misture os ovos e o açúcar até incorporarem;

Junte a mistura de chocolate já fria e a farinha de aveia. Mexa até obter uma massa homogênea;

Transfira a massa para uma forma forrada com papel-manteiga e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 a 25 minutos;

FICHA TECNICA

INGREDIENTES	PESO BRUTO (Kg ou g/ml)	PESO LÍQUIDO (Kg/L ou g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Chocolate 70%	0,150	0,150	1 xícara de chá
Manteiga	0,050	0,050	¼ de xícara de chá
Ovos	0,100	0,100	2 unidades
Açúcar mascavo	0,080	0,080	½ xícara de chá
Farinha de aveia	0,075	0,075	½ xícaras de chá

Tempo de Preparo:

Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque o chocolate e a manteiga e leve ao micro-ondas, esquentando de 30 em 30 segundos até derreter, mexendo nos intervalos. Assim que derreter completamente, deixe esfriar;

Depois, em outro recipiente misture os ovos e o açúcar até incorporarem;

Junte a mistura de chocolate já fria e a farinha de aveia. Mexa até obter uma massa homogênea;

Transfira a massa para uma forma forrada com papel-manteiga e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 a 25 minutos;

EQUIPAMENTOS	UTENSÍLIOS
Microo-ondas	Forma
forno	Colher
	Bacia

CUSTO DA MATÉRIA PRIMA – INGREDIENTES

INGREDIENTES	PESO BRUTO (Kg ou g/ml)	CUSTO Kg/L (R\$)	CUSTO UTILIZADO NA RECEITA (R\$)
Chocolate 70%	0,150	36,53	5,48
Manteiga	0,050	59,95	3,00
Ovos	0,100	12,95	1,30
Açúcar mascavo	0,080	4,50	0,36
Farinha de aveia	0,075	13,00	0,98

Custo Total da Receita: R\$ 11,11

Número de Porções:20

Custo da Porção: 0,55

Peso Total:

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Alimentos	QTD	PTN	LIP	CHO	VIT.A	VIT.B 1	VIT.B 2	Ca	P	Fe	Fib ras
Chocolat e 70%	0,150	7,293	44,78 5	93,63 5		0,300	0,056	66,99 8	329,9 69	5,41 7	7,4 16
Manteiga	0,050	0,198	43,02 0		506,5 45			1,804	3,536		
Ovos	0,100	13,03 0	8,900	1,637	78,82 7	0,071	0,580	42,02 3	164,3 50	1,56 3	
Açúcar mascavo	0,80	0,606	0,074	75,56 0			0,024	101,2 2	30,52 8	6,64 3	
Farinha de aveia	0,075	12,00	4,725	50,25 0	50,25 0	0,547	0,105	355,5 00	39,00 0	3,15 0	7,3 50

Proteína (g) :55,74 Kcal: 222,96

Lipídeos (g): 204,60 Kcal: 1.841,40

Carboidratos (g): 356,76 Kcal: 1.427,04

Total (g): 617,10

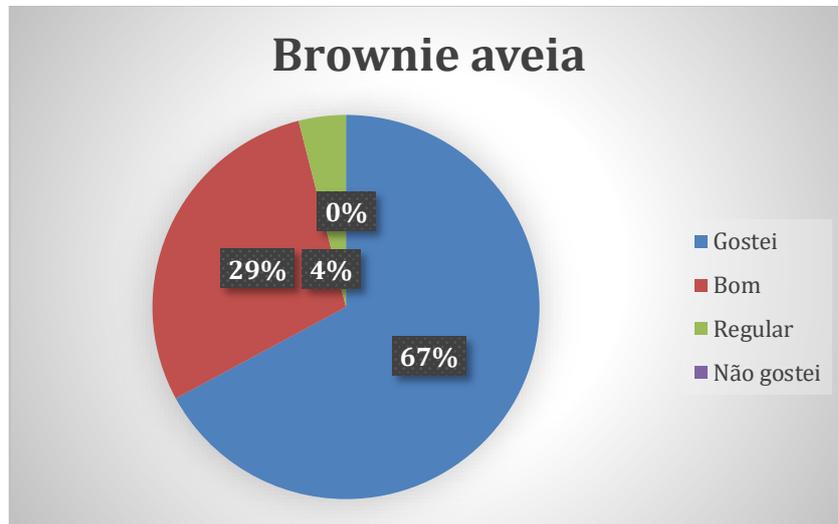
VCT = 3495,4 Kcal da Receita

VCT = 314,61 Kcal da Porção

AValiação Sensorial

Odor	Agradável
Sabor	Gostoso

Textura	Macia
Apresentação visual	Bonita



3.2 Análise Sensorial

Os gráficos acima mostram os resultados de uma avaliação sensorial das seguintes receitas: Barrinha de cereal, Sorvete, Brownie, Biscoito e Muçarela.

Foram convidadas 20 pessoas adultas que receberam uma porção de 20g para degustar receitas elaboradas com aveia e logo em seguida preencher a uma ficha de avaliação onde continha como objetivo identificar o aroma, aparência, sabor, cor e impressão global. De acordo com os resultados analisados o Brownie foi o mais aprovável e a Muçarela ficou considerada como insatisfatória por seu menor número de votos.

Nome
Completo: _____ Idade _____

Curso: _____ Data _____

Sexo: () Masculino () Feminino () Outro () Não Informado

ANÁLISE SENSORIAL - ESCALA HEDÔNICA

Você está recebendo 5 amostras de alimentos elaborados com Aveia. Avalie cada uma das amostras codificadas e use a escala abaixo o quanto você gostou ou desgostou de cada uma.

1-Gostei bastante

2-Bom

3-Regular

4- Não gostei

AMOSTRA	APARÊNCIA	SABOR	AROMA	COR	IMPRESSÃO GLOBAL
1					
2					
3					
4					
5					

Mais gostou e menos gostou. Por quê?

Abaixo dentro dos parênteses coloque o número de cada amostra

VOCÊ COMPRARIA ESSE PRODUTO?

- () Certamente compraria
- () Provavelmente compraria
- () Tenho dúvida se compraria
- () Provavelmente não compraria
- () Certamente não compraria

5.0 Posts para o Instagram

Com base no perfil que criamos na rede social do Instagram nutri. - aveia.saudavel_etec tivemos o intuito de evidenciar a utilização da aveia na alimentação e suas diferentes formas de consumo. O perfil tem o objetivo de divulgar ao público tudo sobre a aveia e até mesmo orientar quais os seus benefícios e suas diversas preparações.

A primeira postagem feita no dia 02/09/2023 teve o intuito de explicar de forma simples e objetiva o que é a aveia.



Postagem do dia 05/09/2023 mostra os quatro tipos de aveia e quais as suas diferenças.



Postagem do dia 09/09/2023 um dos pratos apresentados na degustação, Sorvete de aveia em flocos grossos com pasta de amendoim com farofa crocante



Postado no dia 09/09/2023 dois dos pratos apresentados na degustação, Barrinha e Brownie com farinha de aveia



Postado no dia 10/09/2023 uma receita de bolo de banana com o seu modo de preparo, utilizando aveia em flocos finos.



6.0 CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo evidenciar a inclusão da aveia na alimentação, trazendo melhoria na qualidade de vida do indivíduo. Entre seus diversos benefícios, a aveia pode fornecer uma ampla gama de nutrientes que, quando consumida de forma adequada, pode minimizar os riscos de doenças futuras, garantindo assim uma vida prolongada para aqueles que optam por adicionar esses nutrientes em sua dieta.

Além de ser integrada em diversas refeições, a aveia pode ser consumida de várias formas, como farelo, flocos, grãos e farinha. Seu alto valor nutricional destaca-se por fornecer nutrientes essenciais, incluindo fibras alimentares e compostos fenólicos, que desempenham funções cruciais no organismo humano.

A inclusão desse cereal na alimentação não beneficia apenas as refeições, mas também contribui para uma qualidade de vida saudável e variada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTRO, G.S.A.; COSTAS, C.H.M.; NETO, J.F. **Ecofisiologia da aveia branca**, In: Scientia Agraria Paranaensis, Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências Agrônômicas, v.11, n .3, p. 2-15, 2012.

MALANCHEN, B.; DA SILVA, F.; GOTTARDI, T.; TERRA, D.; BERNARDI, D. **Composição e propriedades fisiológicas e funcionais da aveia**. FAG JOURNAL OF HEALTH (FJH), v. 1, n. 2, p. 185-200, 31 jul. 2019.

WEBER, F.H.; GUTKOSKI, L.C.; ELIAS, M.C. **Aveia e saúde humana: Uma revisão bibliográfica**, In: Revista Científica de saúde, periódicos.unimesbitual.com.br, v. 3, n. 6, p .8, 2021.

OLIVEIRA, L.C; GUTKOSKI, L.C.; ELIAS, M.C.; MAZZUTTI, S.; AOSANI, E.; ROCHA, J.C. **Efeito da temperatura de secagem na qualidade de grãos de aveia branca**, In: Ciências Agrárias, Lavras, v. 34, n. 2, p. 313-319, 2009.

MOLIN, V.T.S.D; **Avaliação química e sensorial do grão da aveia em diferentes formas de Processamento**, 2011, In: Dissertação de mestrado. Ciência e tecnologia dos alimentos, Universidade Federal de Santa Maria, 2011.

SIMIONI, D.; WEBBER, F.H.; ELIAS, M.C.; OLIVEIRA, L.C.; AOSANI, E. **Caracterização química de cariopses de aveia branca**, In: Ali.Nutr, Araraquara, v. 18, n. 2, p. 191-197, abril/junho 2018.

SILVA, D.A.R.R.; SILVA, B.M.O.; MANCILHA, I.M.; SOUZA, A.F. **Alimentos funcionais: benefícios proporcionados à saúde, destacando o consumo de alimentos probióticos**, In: Ciencia e cultura - Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário da FEB, Lorena, v. 13, n. 2, p. 102-110, julho/dezembro 2017.

LEMOS, D.E.A; MACIEL, F.F.C; CRUZ, E.F; SILVA, M.L.A.F.; MELO, M.F.F.T. **A influência do consumo da aveia em flocos no perfil lipídico e estado nutricional dos idosos de uma instituição de longa permanência**, In: Nutrição

clínica: os desafios do novo cenário, Joao Pessoa – PB, p. 51- 52, 2022.

BORGES, J.T.S.; PIROZI, M.R.; LUCIA, S.M.D.; PEREIRA, P.C.; MORAES, A.R.F.; CASTRO, V.C. **Utilização de farinha mista de aveia e trigo na elaboração de bolos**, In: B. CEPPA, Curitiba, v. 24, n. 1, p. 145-162, jan/jun 2006.

PRIMAVESI, A.C.; RODIGUES, A.A.; GODOY, R. **Recomendações técnicas para o cultivo de aveia**, In: Embrapa pecuária sudeste, boletim técnico nº06, São Carlos, dez 2000.

ORTOLAN, R.B. **A influência multicultural na gastronomia e os efeitos da globalização**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Cultura). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real, 2019.

ALVES, A.C.O.; MAXIMINO, J.V.O.; CHACÓN-ORTIZ, A.; MALTZAHN, L.E; OLIVEIRA, A.C.O.; MAIA, L.C. **Desenvolvimento de plantas de aveia branca submetidas a diferentes doses de ferro em solução nutritiva**, in: xxxi cic – congresso de iniciação científica, Pelotas, 2022.

PRIETO, F.L.; BORSOI, A.; TOLEDO, E.A. **Produtividade de aveia branca submetida a dessecação pré colheita**, in: Cultivando o saber, Cascavel – PR, Volume Mercado e Pesquisa, p. 1-9, maio 2023.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Tabela de composição de alimentos**: suporte para decisão nutricional. Barueri: Manole,2012.

MECGEE, H. **Comida & cozinha**: Ciência e cultura da culinária. São Paulo, 2017, 477p.

