

ESCOLA MUNICIPAL JUDITH ABREU OLIVEIRA

ISAJUJE

Uma Palha Italiana Saudável

Mateus Leme, MG

2024



Júlia Ferreira Guedes
Jéssica Gabriela de Souza Oliveira
Isabelle Celeste Gonzaga

Andrea Augusta Machado (Orientador)

ISAJUJE
Uma Palha Italiana Saudável

Relatório apresentado à 8ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.
Orientação do Prof. Andrea Augusta Machado.



RESUMO

A palha italiana é um doce popular, geralmente composto por leite condensado, chocolate e manteiga, o que resulta em um produto altamente calórico e rico em açúcares e gorduras saturadas. Este projeto de pesquisa teve por objetivo, reformular a receita de palha italiana, substituindo ingredientes convencionais por alternativas que oferecem benefícios adicionais à saúde, sem sacrificar o sabor e a textura que fazem deste doce um favorito. Para atingir esse objetivo, foram realizadas pesquisas para identificar ingredientes que substituam o leite condensado, o chocolate convencional e a manteiga por opções mais saudáveis. Os resultados mostraram que o leite condensado pode ser substituído por versões à base de leite vegetal e adoçantes naturais, o chocolate convencional pode dar lugar a chocolate com menor teor de açúcar ou chocolate amargo, e a manteiga pode ser trocada por gorduras vegetais saudáveis, como o óleo de coco ou manteiga de abacate. Além disso, constatamos que ingredientes adicionais enriquecem o perfil nutricional da receita, como sementes, nozes e grãos integrais. O projeto desenvolveu um protótipo de palha italiana para análise sensorial (sem experimentação) para garantir que a nova versão do doce contempla a textura desejada. Os resultados mostraram que a receita criada oferece um produto que pode satisfazer a vontade de comer doce, o que poderá contribuir para uma alimentação equilibrada e saudável. Espera-se que a palha italiana saudável desenvolvida se torne uma opção popular entre consumidores que buscam alimentos mais conscientes e nutritivos.

Palavras-chave: Alimentação, Nutrição, saudável



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	6
3 OBJETIVO GERAL	7
4 METODOLOGIA	8
5 RESULTADOS OBTIDOS	9
6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS	10
REFERÊNCIAS	11



1 INTRODUÇÃO

A palha italiana é um doce popular, geralmente composto por leite condensado, chocolate e manteiga, o que resulta em um produto altamente calórico e rico em açúcares e gorduras saturadas.

É um alimento muito saboroso e consequentemente muito consumido, o que vem a expor as pessoas a uma grande carga calórica.

Devido à necessidade de solucionar este problema a nossa equipe vem propor um meio alternativo menos calórico e mais saudável sem comprometer o sabor e a textura do doce.



2 JUSTIFICATIVA

Essa ideia surgiu da necessidade de se buscar opções saudáveis em substituição aos alimentos processados e muito calóricos o que vem desencadeando diversos problemas de saúde, dentre eles a obesidade, hipertensão e diabetes.

Encontrar alternativas viáveis à substituição destes alimentos é uma forma de contribuir com a solução deste problema de saúde pública e oferecer à população opções que trarão melhor bem estar à saúde em geral.



3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Reformular a receita de palha italiana, substituindo ingredientes convencionais por alternativas que oferecem benefícios adicionais à saúde, sem sacrificar o sabor e a textura que fazem deste doce um favorito.

3.2 Objetivos específicos

- Desenvolver uma versão saudável da palha italiana, substituindo ingredientes tradicionais por alternativas nutritivas e de baixo valor calórico.
- Oferecer uma opção saborosa, nutritiva e adequada para diferentes necessidades alimentares e preferências, sem comprometer o sabor e a textura características da receita original.
- Estudar sobre alimentação saudável e alternativas de alimentos saudáveis.



4 METODOLOGIA

Para atingir esse objetivo, fizemos pesquisas e testes para identificar ingredientes que substituam o leite condensado, o chocolate convencional e a manteiga por opções mais saudáveis.

Por exemplo, o leite condensado pode ser substituído por versões à base de leite vegetal e adoçantes naturais, o chocolate convencional pode dar lugar a chocolate com menor teor de açúcar ou chocolate amargo, e a manteiga pode ser trocada por gorduras vegetais saudáveis, como o óleo de coco ou manteiga de abacate.

Além disso, integramos á ingredientes adicionais que enriquecem o perfil nutricional da receita, como sementes, nozes e grãos integrais



5 RESULTADOS OBTIDOS

Criação de protótipos, análise sensorial (sem experimentação) para garantir que a nova versão tenha a textura desejada. Chegamos aos seguintes ingredientes

- Banana
- Cacau em Pó
- Aveia

Acreditamos que a nossa palha italiana é um produto que satisfaz:

- A vontade de comer doce
- Contribui com consumidores que buscam uma alimentação mais nutritiva.
- Ajudar na diminuição da obesidade, principalmente a infantil.



6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

A meta é oferecer um produto que não apenas satisfaça a vontade de comer um doce, mas também contribua para uma alimentação equilibrada e saudável.

Esperamos que a nossa palha italiana saudável se torne uma opção popular e nutritiva.



REFERÊNCIAS

CÂNDIDO, Cibele Cristina et al. Oficinas de culinária: outra comercialização é possível, urgente e necessária. 2011.

TELES, Jéssica da Silva. Elaboração e análise sensorial de doce tipo palha italiana nutritiva. 2020.

<https://www.qualy.com.br/receitas/palha-italiana/>

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/499-palha-italiana.html>