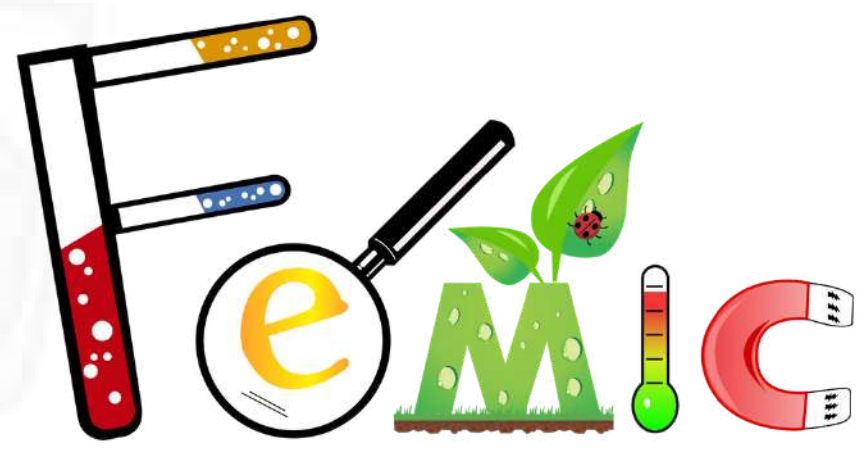


MEGUESAN: Uma palha italiana vegana e nutritiva



Feira Mineira de Iniciação Científica



Júlia Ferreira Guedes

Ayla Dourado Menezes

Sophia Emanuelli Dias Dos Santos

E.M Judith Abreu Oliveira

Mateus Leme, Minas Gerais

APRESENTAÇÃO

Este projeto apresenta uma sobremesa nutritiva e saborosa feita com banana, maçã, aveia, cacau e canela. A proposta é criar uma versão mais equilibrada da palha italiana, substituindo o leite condensado e os biscoitos por ingredientes naturais, com menos açúcar e gordura. O resultado é um doce leve e funcional, rico em fibras e nutrientes, que mantém o sabor e a textura marcantes do doce tradicional.

OBJETIVO GERAL

Desenvolver uma versão mais saudável da palha italiana, utilizando ingredientes naturais como banana, maçã, aveia, cacau e canela, com o propósito de reduzir o teor de açúcar e gordura, oferecendo uma sobremesa nutritiva, saborosa e equilibrada.

METODOLOGIA

A receita foi elaborada a partir da substituição de ingredientes tradicionais da palha italiana por opções mais saudáveis, como banana, maçã, aveia, cacau e canela. Os ingredientes foram higienizados, pesados e misturados até formar uma massa homogênea. Em seguida, a mistura foi levada ao fogo até atingir consistência firme, moldada e resfriada. Após o preparo, o produto foi avaliado quanto à textura, sabor e aparência, buscando equilíbrio entre valor nutricional e aceitação sensorial.

RESULTADOS ALCANÇADOS

A Palha Italiana Saudável apresentou boa aceitação sensorial, sendo bem avaliada quanto ao sabor, textura e aparência. A substituição dos ingredientes tradicionais por banana, maçã, aveia, cacau e canela resultou em um doce menos calórico e com menor teor de açúcar e gordura. O produto manteve o sabor característico da palha italiana, mostrando-se uma alternativa viável e equilibrada para quem busca uma alimentação mais saudável sem abrir mão do prazer de um doce caseiro.



Figura 1. Palha Italiana



Figura 1. Ingredientes



Figura 3. Saudável VS Comum

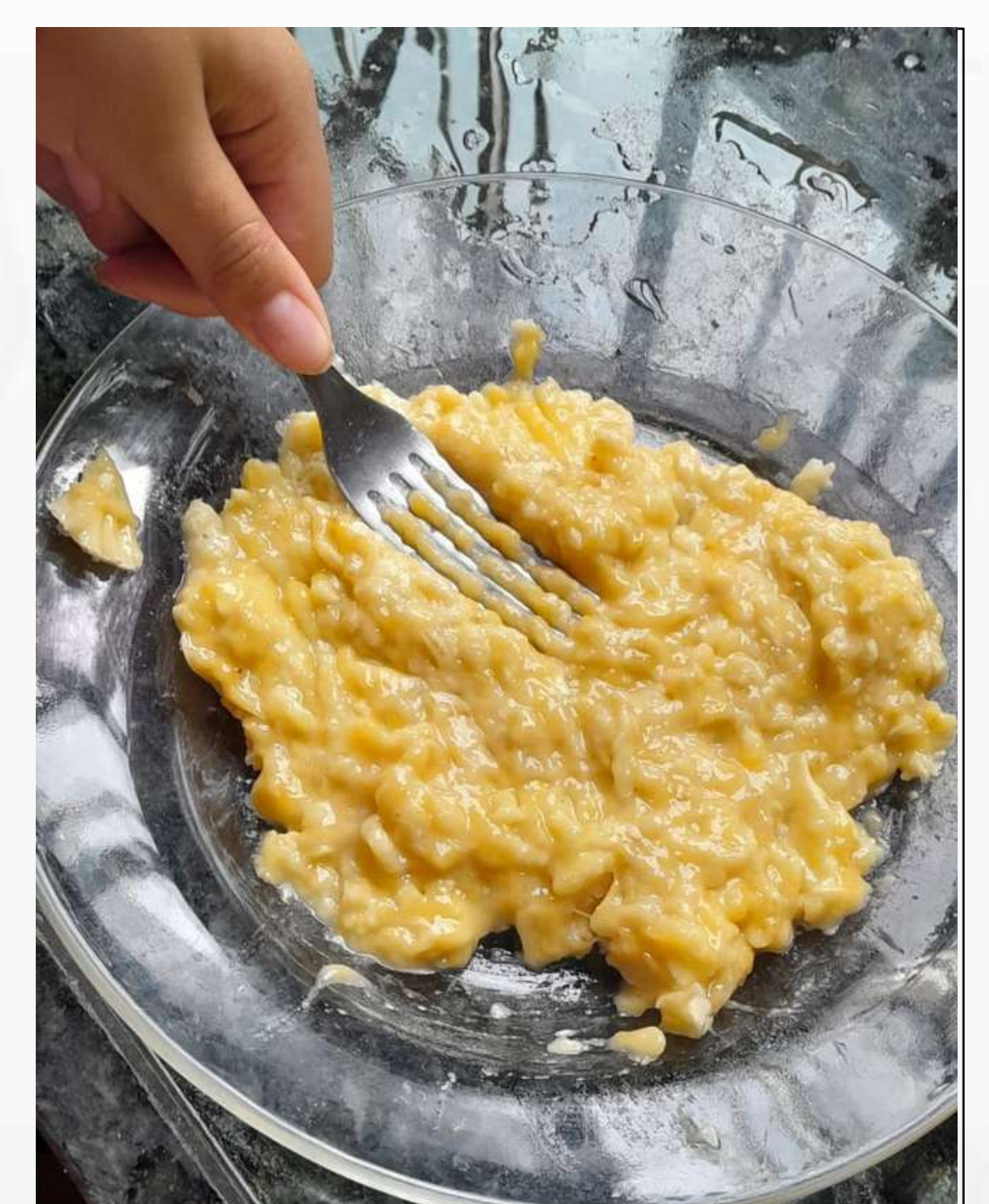


Figura 4. Base Da Receita

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Palha Italiana Saudável mostrou-se uma opção nutritiva, saborosa e fácil de preparar. A combinação de banana, maçã, aveia, cacau e canela reduziu açúcares e gorduras sem alterar o sabor nem a textura do doce tradicional, mostrando ser possível unir saúde e prazer gastronômico em uma sobremesa equilibrada.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- PHILIPPI, S. T. (Org.). Nutrição e Técnica Dietética. 2. ed. Barueri: Manole, 2018.
- FRANCO, G. Tabela de Composição Química dos Alimentos. 9. ed. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2019.