

13ª FEBRAT

NUGGETS DE FRANGO COM ESPINAFRE E MOLHO DE JABUTICABA

Blenda Emiliane de Oliveira, Colégio Villa Real, Sabará,
blendaemiliane@gmail.com

Carolline Silva Ribeiro, Colégio Villa Real, *carollinesilvar@gmail.com*

Luísa de Oliveira Elias, Colégio Villa Real, *rosaartmaria@yahoo.com.br*

Maria Alice Menezes Silva, Colégio Villa Real,
menezessilvamarialice@gmail.com

Maria Alice Patrício Machado, Colégio Villa Real,
vivianepatricio@gmail.com

Categoria: (C)

Palavras-chave: Bioplástico. Gelatina. Teste de Resistência. Teste de Decomposição. Embalagem.

Resumo:

Os alimentos ultraprocessados tem sido amplamente reconhecido como uma das principais causas de problemas de saúde pública em todo o mundo. Essas comidas têm muito açúcar, muito sal e produtos que não vêm da natureza. Se a gente come demais, nosso corpo pode ficar doente, com dor de barriga, cansaço e até problemas no coração. Mas não é só nosso corpo que sofre. Para fazer esses pacotes e garrafas, as fábricas usam muito plástico. Muitas vezes, esse plástico vai parar nos rios e mares, poluindo a água onde vivem peixes, tartarugas e outros animais. O nuggets é um alimento muito consumido pelos jovens, por isso foi decidido fazer uma receita nutritiva, substituindo os ingredientes que fazem mal a saúde. O objetivo deste projeto foi criar uma versão saudável e ao mesmo tempo saborosa de um alimento muito consumido no dia a dia das crianças e dos jovens. Além de comparar a durabilidade dos nuggets ultraprocessados com a versão saudável criada.

Foram realizadas três receitas de nuggets de frango:



13ª FEBRAT

1ª receita: Colocamos 1 kg de frango fresco, que foi cuidadosamente triturado para obter uma textura uniforme. Em seguida, o frango triturado foi temperado com uma combinação de temperos, incluindo páprica defumada a gosto, uma colher de alho triturado e uma pitada de sal, o NUGGETS foi empanado com uma gema de ovo e Flocão de milho. Após o tempero, o frango foi moldado em forma de nuggets e frito na Airfryer. Porém, após o teste de degustação foi verificado que a receita não agradou o paladar, visto que a grande quantidade de temperos mascarou o gosto natural e a receita ficou um uma textura dura e seca. **(ver imagem 1)**



Imagem 1: Preparação dos nuggets

2ª Receita: Na segunda tentativa, diminuimos bastante a quantidade de temperos. Essa versão, apesar de melhor em sabor e textura, ainda não estava de acordo com nosso objetivo de ser uma opção mais saudável, pois, carecia de ingredientes nutritivos adicionais.

3ª Receita: Na terceira tentativa, mantivemos a base da segunda receita, mas acrescentamos espinafre à massa, visando aumentar o valor nutricional e aproximar o produto do conceito de “lanche saudável”. Essa adição deu mais cor, sabor e nutrientes. Os nuggets foram distribuídos entre alunos e



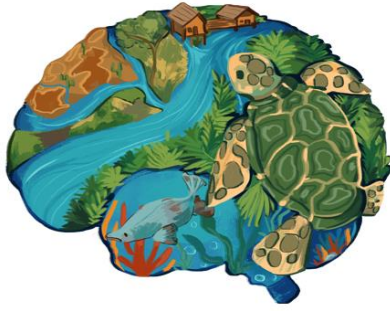
13^a FEBRAT

professores para degustação, e todos gostaram. **(ver imagem 2)** Para complementar o sabor dos nuggets, foi preparado um molho de jabuticaba. A jabuticaba é um fruto símbolo de Sabará e muito presente na culinária local. Por isso, o molho foi escolhido para acompanhar os nuggets artesanais, valorizando a cultura da cidade e acrescentando um toque regional a receita. Após definir a receita ideal dos nuggets artesanais (receita 3), realizamos um experimento para comparar a durabilidade e a qualidade entre nuggets industrializados e artesanais. Os dois tipos de nuggets foram armazenados em duas condições: temperatura ambiente e refrigeração (dentro da geladeira), por um período de 7 dias. Durante esse tempo, observamos alterações de cor, textura, odor e sabor, registrando as diferenças entre eles.



Imagem 2: Nuggets com molho de jabuticaba

Após 7 dias, os nuggets industrializados que foram deixados fora da geladeira apresentaram sinais claros de deterioração, como mudança de cor, textura e odor desagradável, indicando que haviam estragado. Já os nuggets artesanais, apesar de não conterem conservantes, apresentaram estar melhores do que os NUGGETS industrializados. Mesmo assim o NUGGETS artesanal já não podia mais ser consumidos. Na geladeira, os nuggets não apresentaram tanta diferença, pois lá eles ficam mais conservados e também estão em menor temperatura. Eles só apresentaram a cor mais escura, textura diferente e se



13^a FEBRAT

desintegraram. A experiência mostrou primeiramente que é possível desenvolver uma receita igualmente saborosa e com uma alta qualidade nutricional. Mostrou também que a ausência de conservantes nos nuggets artesanais não necessariamente significa que eles terão uma durabilidade menor. Pelo contrário, a qualidade dos ingredientes e o processo de preparação podem ter contribuído para a sua conservação. Já os nuggets industrializados, apesar de conterem conservantes, não resistiram ao tempo fora da geladeira, o que pode ser um indicativo da importância da qualidade dos ingredientes e da preparação na durabilidade dos alimentos.

Referências

- REVISÃO Cad. Saúde Pública 37 (suppl 1) 20 Abr 2022 2021 <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020> copiar
- Impacto do consume de alimentos ultraprocesados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud de niños, adolescentes y adultos