

NOME: LUANA APARECIDA FERREIRA

TÍTULO: MOUSSE DIET DE CHOCOLATE COM MIX DE FRUTAS PARA CRIANÇAS DIABÉTICAS

AUTORES: JUSSARA DE CASTRO ALMEIDA, LUANA APARECIDA FERREIRA, JUSSARA DE CASTRO ALMEIDA, JAQUELINE MICHELLE DE OLIVEIRA, OLMIRA TAMARA SANTOS OLIVEIRA, THAYANE COIMBRA BOAVENTURA DE OLIVEIRA

PALAVRA CHAVE: CRIANÇAS; DIABETES MELLITUS; PREPARAÇÃO CULINÁRIA.

RESUMO

Considerando que crianças diabéticas requerem atenção especial quanto à preparação de receitas doces, desenvolve-se esse trabalho com o objetivo de elaborar uma preparação culinária doce para crianças diabéticas, sendo ela, palatável e nutritiva. Após a realização de um levantamento bibliográfico sobre as necessidades nutricionais de crianças diabéticas, elaborou-se o "Mousse diet de chocolate com mix de frutas", com o intuito de agradar o paladar das crianças e mostrar que é possível ingerir uma sobremesa saborosa, saudável e que não prejudique o controle glicêmico dos diabéticos. Para o preparo do "Mousse diet de chocolate com mix de frutas" utilizou-se: 1 clara de ovo, 1 pote de iogurte natural desnatado, 1 colher de sopa de adoçante culinário, 1 colher de sopa de achocolatado diet, 8 morangos, 1 Kiwi e 1 banana. Primeiramente, a clara foi batida em neve na batedeira e, posteriormente, adicionou-se o iogurte, o adoçante e o achocolatado. Após a homogeneização, desligou-se a batedeira e montou-se a taça com camadas de frutas e creme. A porção de 321g (1 taça grande) possui o valor energético de 246 Kcal, carboidratos=41g, proteínas=12g, gorduras totais= 3,7g, gorduras saturadas=1,1g, gorduras trans=0, fibra alimentar=5,4g, sódio=89mg. O custo total da preparação ficou em R\$3,33. Rendimento: 1 taça (321g). Considera-se que o "Mousse diet de chocolate com mix de frutas" é de fácil preparo e possui baixo custo. Além disso, quando comparado à receita tradicional de mousse de chocolate, o mesmo apresenta valor nutricional superior. Entende-se que esta receita é uma opção viável para crianças com diabetes.