



## **ROTEIRO: AULA PRÁTICA DE BARRAS DE CEREAIS**

**Disciplina: Técnica Dietética I e II.**

**Local: laboratório de nutrição**

**Professora Sulamita Bilezikdjian**

### **1. OBJETIVO DA ATIVIDADE:**

ELABORAR BARRAS DE CEREAIS PARA SEREM DISTRIBUÍDAS DURANTE A SEMANA ACADÊMICA DE ESPORTES DA SCELISUL. VERIFICAR AS CARACTERÍSTICAS FÍSICO-QUÍMICOS DESTA PREPARAÇÃO.

### **2- FORMULAÇÃO DE BARRAS DE CEREAIS LIGHT.**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>QUANTIDADES</b>
<b>DAMASCO SECO OU UVA PASSA</b>	<b>12 unidades</b>
<b>AMARELAS SEMENTE</b>	
<b>Água</b>	<b>2 xic de chá=480 ml</b>
<b>BISCOITO DE MAIZENA</b>	<b>02 pacote= 400 gr</b>
<b>Aveia em flocos</b>	<b>02 xic de chá=160 gr</b>
<b>UVA PASSA</b>	<b>04 colheres de sopa PESAR-MARCAR</b>
<b>LEITE EM PÓ DESNATADO</b>	<b>08 colheres de sopa PESAR-MARCAR</b>
<b>MEL</b>	<b>04 colheres de sopa PESAR-MARCAR</b>
<b>FLOCOS DE ARROZ</b>	<b>1/8 xic de chá=.... gr PESAR-MARCAR</b>
<b>ACÚCAR MASCAVO</b>	<b>02 colher de sopa=..... gr PESAR-MARCAR</b>

#### **2.1- PREPARAÇÃO De BARRAS DE CEREAIS LIGHT**

2.1.1- PIQUE OS DAMASCOS E COZINHE EM 1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA ATÉ AMOLECER. ESCORRA E RESERVE.

2.1.2- TRITURE O BISCOITO MAISENA. EM UMA TIGELA, MISTURE O BISCOITO COM OS OUTROS INGREDIENTES, AMASSANDO BEM COM AS MÃOS ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.

2.1.4- FORRE UMA BANCADA COM PAPEL FILME (TIPO MAGIPACK), ESPALHE A MASSA E CUBRA COM OUTRO PEDAÇO DE PAPEL FILME.

2.1.5- PASSE O ROLO DE MÀCARRÃO PARA DEIXAR UNIFORME. RETIRE O PAPEL DE CIMA, CORTE EM FORMATO DE BARRAS E EMBRULHE EM PAPEL DE ALUMÍNIO. GUARDE EM LOCAL FRESCO.

RENDIMENTO: 50 UNIDADES.

CALORIAS POR PORÇÃO: 73.

## 2- FORMULAÇÃO DE BARRAS DE CEREAIS DE CASTANHA DO PARÁ.

INGREDIENTES	QUANTIDADES
CASTANHA DO PARÁ SECA E COMPLETAR C/ CAST.CAJU MOÍDA PICADA	12 unidades OU 05 c.sopa cast caju moida
ÁGUA	02 xic de chá=480 ml
BISCOITO DE MAIZENA	02 pacote de 200 gr=400 gr
AVEIA EM FLOCOS	02 xic de chá=160 gr
UVA PASSA	04 colheres de sopa PESAR-MARCAR
LEITE EM PÓ DESNATADO	08 colheres de sopa PESAR-MARCAR
MEL	04 colheres de sopa PESAR-MARCAR
FLOCOS DE ARROZ	1/8 xic de chá=.... gr PESAR-MARCAR
ACÚCAR MASCAVO	02 colher de sopa=..... gr PESAR-MARCAR

### 2.1- PREPARAÇÃO De BARRAS DE CEREAIS LIGHT

2.1.1- PIQUE A CASTANHA DO PARÁ E RESERVE.

2.1.2- TRITURE O BISCOITO MAISENA. EM UMA TIGELA, MISTURE O BISCOITO COM OS OUTROS INGREDIENTES, AMASSANDO BEM COM AS MÃOS ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.

2.1.4- FORRE UMA BANCADA COM PAPEL FILME (TIPO MAGIPACK), ESPALHE A MASSA E CUBRA COM OUTRO PEDAÇO DE PAPEL FILME.

2.1.5- PASSE O ROLO DE MACARRÃO PARA DEIXAR UNIFORME. RETIRE O PAPEL DE CIMA, CORTE EM FORMATO DE BARRAS E EMBRULHE EM PAPEL DE ALUMÍNIO. GUARDE EM LOCAL FRESCO.

RENDIMENTO: 50 UNIDADES.

CALORIAS POR PORÇÃO: 73.

### 5-AVALIAÇÃO DO PRODUTO:

FAZER O TESTE DE ACEITABILIDADE.

FORMULAÇÃO	SABOR	COR	ODOR	CONSISTÊNCIA (textura)	ACEITABILIDADE
1					
2					
3					
4					
5					
6					

# ROTEIRO: AULA PRÁTICA DE BARRAS DE CEREAIS LIGHT

Disciplina: Técnica Dietética I e II.

## 1. OBJETIVO DA ATIVIDADE:

ELABORAR BARRAS DE CEREAIS PARA SEREM DISTRIBUÍDAS DURANTE A SEMANA ACADÊMICA DE ESPORTES DA SCELISUL. VERIFICAR AS CARACTERÍSTICAS FÍSICO-QUÍMICOS DESTA PREPARAÇÃO.

## 2- FORMULAÇÃO DE BARRAS DE CEREAIS LIGHT.

INGREDIENTES	QUANTIDADES
AÇÚCAR	08 colheres de sopa PESAR-MARCAR
MEL	1 xic de chá=.... gr PESAR-MARCAR
FLOCOS CROCANTES	02 XIC DE chá=.... gr PESAR-MARCAR
AVEIA EM FLOCOS	1 xic de chá=.... gr PESAR-MARCAR
UVA PASSA SEM SEMENTE	1 xic de chá=.... gr PESAR-MARCAR
MARGARINA LIGHT	02 colher de sopa=..... gr PESAR-MARCAR

### 2.1- PREPARAÇÃO De BARRAS DE CEREAIS LIGHT

- 2.1- LEVE AO FOGO UMA PANELA COM O AÇÚCAR, MEL, FLOCOS CROCANTES, AVEIA EM FLOCOS E UVA PASSA.
- 2.1.2- COZINHE, SEM PARAR DE MEXER, POR 10 MINUTOS, OU ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA. RETIRE DO FOGO, DESPEJE A MASSA SOBRE UMA SUPERFÍCIE LISA, UNTADA COM 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA LIGHT, FORMANDO UM RETÂNGULO GRANDE 1 CM DE ESPESSURA.
- 2.1.3- COM UMA FACA, CORTE A MASSA AINDA QUENTE EM 12 BARRAS DE 4 CM X 7 CM.
- 2.1.5 GUARDE EM UM RECIPIENTE HERMÉTICO.

RENDIMENTO: 24 UNIDADES DE 30 G POR PORÇÃO E CALORIAS: 95 CAL

## 2- FORMULAÇÃO DE BARRAS DE CEREAIS DE MAÇÃ E COCO.

INGREDIENTES	QUANTIDADES
AÇÚCAR	08 colheres de sopa PESAR-MARCAR
MEL	1 xic de chá=.... gr PESAR-MARCAR
FLOCOS CROCANTES	02 XIC D chá=.... gr PESAR-MARCAR
AVEIA EM FLOCOS	1 xic de chá=.... gr PESAR-MARCAR
MAÇA DESIDRATADA	1 xic de chá=.... gr PESAR-MARCAR
COCO DESIDRATADO	1 xic de chá=.... gr PESAR-MARCAR
MARGARINA LIGHT	01 colher de sopa=..... gr PESAR-MARCAR

### 2.1- PREPARAÇÃO De BARRAS DE CEREAIS LIGHT

- 2.1- LEVE AO FOGO UMA PANELA COM O AÇÚCAR, MEL, FLOCOS CROCANTES, AVEIA EM FLOCOS E MAÇA E O COCO DESIDRATADO.
- 2.1.2- COZINHE, SEM PARAR DE MEXER, POR 10 MINUTOS, OU ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA. RETIRE DO FOGO, DESPEJE A MASSA SOBRE UMA SUPERFÍCIE LISA, UNTADA COM 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA LIGHT, FORMANDO UM RETÂNGULO GRANDE 1 CM DE ESPESSURA.

- 2.1.3- COM UMA FACA, CORTE A MASSA AINDA QUENTE EM 12 BARRAS DE 4 CM X 7 CM.
- 2.1.5 GARDE EM UM RECIPIENTE HERMÉTICO.

RENDIMENTO: 24 UNIDADES DE 30 G POR PORÇÃO E CALORIAS: 95 CAL

**5-AVALIAÇÃO DO PRODUTO:**

FAZER O TESTE DE ACEITABILIDADE

FORMULAÇÃO	SABOR	COR	ODOR	CONSISTÊNCIA (textura)	ACEITABILIDADE
1					
2					
3					
4					
5					
6					

**ROTEIRO: AULA PRÁTICA DE BARRAS DE CEREAIS**

**Disciplina: Técnica Dietética I e II.**

**1. OBJETIVO DA ATIVIDADE:**

DIFUNDIR O USO DE PRODUTOS À BASE DE SOJA.

**2- FORMULAÇÃO DE FARINHA DE SOJA PARA CONFEÇÃO DEPOIS DE BARRA DE CEREAL DE SOJA**

INGREDIENTES	QUANTIDADES
SOJA EM GRÃO	800 G

**2.1- PREPARAÇÃO DE FARINHA DE SOJA:**

A soja **nunca** deve ficar de molho em água fria, porque isso ocasiona a formação de compostos que dão, aos grãos que ficaram de molho, o sabor de ranço ou de “feijão cru”. Antes de começar a preparar os grãos, é preciso fazer o choque térmico.

Para isso, adote o seguinte procedimento:

**1. COLOQUE A ÁGUA PARA FERVER**

**2. APÓS O INÍCIO DA FERVURA, ADICIONE OS GRÃOS DE SOJA NA ÁGUA**

**FERVENTE E, DEIXE COZINHAR POR CINCO MINUTOS, APÓS A NOVA FERVURA.**

**3. EM SEGUIDA, TRANSFIRA OS GRÃOS PARA UM ESCORREDOR DE MACARRÃO E LAVE-OS EM ÁGUA FRIA CORRENTE.**

**4. DESCARTE A ÁGUA USADA NO TRATAMENTO. ESCORRER BEM OS GRÃOS, LAVAR E SECAR SOBRE PAPEL-TOALHA POR 1 HORA.**

**5 TORRAR OS GRÃOS, ATÉ FICAREM DOURADOS, NO FORNO BAIXO (150°C) POR 1 HORA, MEXER SEMPRE.**



**Barra de Cereal:** É rico em nutrientes essenciais para o seu organismo, é de muito saudável e delicioso, garante uma porção adicional de energia disponível devido aos carboidratos complexos, que pode fazer uma importante diferença nas atividades mais exigentes. Barra de Cereal é muito saboroso e garante uma boa alimentação no seu dia-a-dia. As barras de cereais são ideais para matar a fome entre as refeições e substituir pequenos lanches.

Fonte de nutrientes

Saboroso

Fornece uma alimentação saudável

Uma barra de cereal, pode ter um pouco mais de calorias do que outra por conter mais frutas ou cereais. Porém é importante saber que essas calorias são calorias saudáveis e nutritivas. Você pode comer um alimento com baixas calorias e ele não ser nutritivo. Por exemplo: Existem barras de cereais no mercado que possuem baixas calorias, mas são elaboradas apenas com 1 tipo de cereal e ainda não tem frutas. Fique atento!

### COMPOSIÇÃO de BARRA DE CEREAIS INDUSTRIALIZADAS DE BANANA E MUSLI COM CHOCOLATE

Cobertura sabor chocolate ao leite, glucose, Flocos de arroz, banana passa, maltodextrina, aveia, flocos de milho, mamão desidratado, leite em pó desnatado, uva passa, óleo de palma, castanha de caju, açúcar mascavo orgânico, mel, glicerina, maçã desidratada, coco ralado, sal, estabilizante lecitina de soja, canela em pó, aromatizante e antioxidante natural tocoferol. Contém glúten.

### OUTRAS INFORMAÇÕES DE TRIO LIGHT (24 BARRAS) - BANANA E MUSLI COM CHOCOLATE

<b>Informações Nutricionais</b>		
Porção: 1 barra (25g)		
Peso Líquido: 25g - Caixa com 24 unidades		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Calórico	90Kcal	4
Carboidratos	17g	5
Proteínas	1g	2
Gorduras totais	2,5g	3
Gorduras saturadas	1,5g	6
Colesterol	0mg	0

Fibra alimentar	<1g	3
Cálcio	15mg	2
Ferro	0,3mg	2
Sódio	120mg	5

## Você sabe para que servem as fibras?

Classificam-se em fibras solúveis e insolúveis. As insolúveis são encontradas em grãos de cereais e em algumas frutas consumidas em casa. A principal função dessa fibra é aumentar a velocidade do trânsito intestinal. As solúveis são encontradas em frutas, vegetais, nos farelos de aveia e nas leguminosas. É considerada solúvel porque retém água, formando um "gel" que dá sensação de saciedade, além de limpar o organismo. Para as fibras cumprirem o seu papel no organismo, é necessária a ingestão de bastante líquido

## Nutrientes

### CEREAIS

Os cereais fornecem um nutriente chamado carboidrato, que é a primeira fonte de energia utilizada para o funcionamento do corpo (ex: andar, correr, entre outros).

### FRUTAS

Contêm vitaminas, minerais e fibras, que asseguram uma alimentação saudável e o bom funcionamento do corpo.

**SOJA..**Cultivada pelos chineses há mais de 5 mil anos, a soja é um dos alimentos de origem vegetal mais completos do mundo em termos de nutrientes: é rica em proteína, lipídeo, fibra e isoflavona. Hoje, é comprovado nos EUA que o consumo diário de 25g de proteína de soja, aliado a uma dieta com baixos teores de gordura saturada e colesterol, pode reduzir o risco de doenças cardíacas.

**CALORIAS.**Você pode comer um alimento com baixas calorias e ele não ser nutritivo. Fique atento! Uma barra de cereal, por exemplo, pode ter mais calorias do que outra por conter mais frutas ou cereais.

### ALIMENTOS LIGHT

A versão light apresentam redução de no mínimo 25% de gordura e/ou calorias em relação ao seu produto convencional.

### ALIMENTOS DIET

A versão diet contém somente os açúcares provenientes das frutas.

É voltada para quem que busca alimentos com teores nutritivos ainda mais reforçados. A 1ª novidade dessa linha é a barra de soja que apresenta 7,0 gramas de proteína de soja. Curiosidade sobre a soja: Cultivada pelos chineses há mais de 5 mil anos, a soja é um dos alimentos de origem vegetal mais completos em termos de nutrientes do mundo: é

rica em proteína, lipídeo, fibra e isoflavona. Hoje é comprovado nos E.U.A que o consumo diário de 25g de proteína de soja, aliado a uma dieta com baixos teores de gordura saturada e colesterol, pode reduzir o risco de doenças cardíacas.

7g de Proteína de Soja, Fonte de Fibras=30G

**INGREDIENTES:** GRÃOS DE SOJA (50%), COBERTURA SABOR CHOCOLATE (23%) (AÇÚCAR, GORDURA VEGETAL, CACAU EM PÓ, SORO DE LEITE, LEITE DESNATADO EM PÓ, SAL, ESTABILIZANTES LECITINA DE SOJA E322, TRIESTEARATO DE SORBITANA E492 E ÉSTER DE POLIGLICEROL DE ÁCIDO RICINOLÉICO E475 E AROMATIZANTE), AÇÚCAR MASCADO, XAROPE DE GLICOSE, AÇÚCAR INVERTIDO, GORDURA DE PALMA, GLICERINA E SAL. **CONTÉM GLÚTEN.**

#### **DADOS NUTRICIONAIS:**

<b>Porção: 30g (1 Barra)</b>		<b>%VD*</b>
Valor Energético	138 kcal = 580 kJ	7%
Carboidratos	13 g	4%
Proteínas	7,0 g	9%
Gorduras Totais	6,5 g	12%
Gorduras Saturadas	0,5 g	2%
Gorduras <i>trans</i>	0 g	**
Fibra Alimentar	1,0 g	4%
Sódio	15 mg	1%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* VD não estabelecido

#### **MEDIDAS E PESOS.**

##### **Copos, Xícaras e ml**

01 XICARA= 240 ML

01 COPO DE REQUEIJÃO= 240 ML

01 COPO DUPLO=240 ML

##### **AÇÚCAR**

1 XICARA= 160 G

1 COLHER DE SOPA= 10 G

1 COLHER DE CHÁ=3,5 G

#### **AVEIA**

1 XICARA= 80 G

1 COLHER DE SOPA= 5 G

1 COLHER DE CHÁ= 1,5 G

### **FERMENTO EM PÓ**

1 colher de chá (cheia) = 10 G

### **FARINHA DE TRIGO**

1 XICARA= 120 G

1 COLHER DE SOPA= 7,5 G

1 COLHER DE CHÁ= 2,5 G

### **FARINHA DE MANDIOCA**

1 XICARA= 150 G

1 COLHER DE SOPA= 9,0 G

1 COLHER DE CHÁ= 3,0 G

### **FARINHA DE ROSCA**

1 XICARA= 80 G

1 COLHER DE SOPA= 5,0 G

1 COLHER DE CHÁ= 1,5 G

### **FUBÁ**

1 XICARA= 120 G

1 COLHER DE SOPA= 7,5 G

1 COLHER DE CHÁ= 2,5 G

### **QUEIJO RALADO**

1 XICARA= 80 G

1 COLHER DE SOPA= 5,0 G

1 COLHER DE CHÁ= 1,5 G

### **AMIDO DE MILHO**

1 XICARA= 150 G

1 COLHER DE SOPA= 9,0 G

1 COLHER DE CHÁ= 3,0 G

### **POLVILHO**

1 XICARA= 150 G

1 COLHER DE SOPA= 9,0 G

1 COLHER DE CHÁ= 3,0 G

### **MEL**

1 XICARA= 300 G

1 COLHER DE SOPA= 18,0 G

1 COLHER DE CHÁ= 6,0 G

### **MANTEIGA-MARGARINA**

1 XICARA= 200 G

1 COLHER DE SOPA= 12 G

1 COLHER DE CHÁ= 4 G

### **ACHOCOLATO EM PÓ**

1 XICARA= 90 G

1 COLHER DE SOPA= 6 G

1 COLHER DE CHÁ= 2 G

### **COCO RALADO**

1 XICARA= 80 G

1 COLHER DE SOPA= 5 G

1 COLHER DE CHÁ= 1,5G

ARROZ=120 G

AMÊNDOAS-NOZES E CASTANHAS= 140 G