

Nutrição - BIC JÚNIOR

Elaboração de receitas com substituição de óleos vegetais refinados pelo azeite de abacate

Maxwell Ramos de Oliveira - Maxwell Ramos de Oliveira, Bicjunior, E.E. Cristiano De Souza

Sabrina Carvalho Bastos - Sabrina Carvalho Bastos, DNU, UFLA - Orientador(a)

Resumo

Este projeto de iniciação científica buscou criar um cardápio nutricionalmente equilibrado e saboroso, com ênfase na incorporação de receitas à base de azeite de abacate. O objetivo principal foi desenvolver um conjunto de pratos que não apenas destacam o azeite de abacate como ingrediente principal, mas também fornecessem uma opção saudável e deliciosa para a alimentação diária. O processo de criação foi feito de forma minuciosa para criar o cardápio de receitas à base de abacate, a metodologia adotada envolveu uma pesquisa extensiva em fontes online de culinária e nutrição. Foram explorados sites especializados, blogs de alimentação saudável e bases de dados de receitas, com ênfase na seleção de pratos que atendessem aos critérios estabelecidos, como valor nutricional, sabor e versatilidade. Como resultado deste projeto, foi elaborada uma ficha técnica completa contendo receitas variadas à base de abacate, abrangendo guarnições, pratos principais, pratos de entrada e sobremesas, essas receitas oferecem uma opção saudável e deliciosa para integrar o azeite de abacate à rotina alimentar de maneira criativa e equilibrada.

Palavras-Chave: azeite de abacate, receitas saudáveis, nutrição.

Instituição de Fomento: FAPEMIG, UFLA, CAPES, CNPq, PRP, PRPG, PROEC

Link do pitch: <https://youtube.com/@maxwelloliveira8503?si=0O3jPZ4yI98GjXEu>