

## AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CENTESIMAL DE UM BOLO DE CENOURA

PATRÍCIA BORGES ACOSTA<sup>1</sup>;  
DEIZE FANCA, GABRIELA PINHEIRO FRANCO, JÉSSICA CAMILE STONE  
MOREIRA<sup>2</sup>;  
LEILA FAGUNDES CONTER<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [patriciaacosta18@hotmail.com](mailto:patriciaacosta18@hotmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [deizefanca@gmail.com](mailto:deizefanca@gmail.com) [gabizinha.francoco@hotmail.com](mailto:gabizinha.francoco@hotmail.com),  
[jstonemoreira@gmail.com](mailto:jstonemoreira@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [leilaconter@gmail.com](mailto:leilaconter@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Fonte de carotenoides, fibras, vitaminas, minerais, betacaroteno entre outros nutrientes, a cenoura é bastante consumida no Brasil, sendo de fácil acesso à população tanto do ponto de vista econômico quanto de oferta.

O consumo desta hortaliça pode ocorrer de várias maneiras, tanto in natura, quanto de maneira processada, agregada a sucos, bolos, doces, entre outros. A introdução da cenoura na forma processada é interessante, por exemplo, na dieta de crianças, ou mesmo como alternativa mais saudável a *fast foods* e alimentos industrializados pobres em nutrientes e ricos em açúcares e gorduras.

Desta maneira, a análise físico-química de um bolo com aproveitamento integral da cenoura, visa comparar a composição centesimal deste em relação a outros bolos, neste trabalho, usamos o bolo de casca de banana prata.

### 2. METODOLOGIA

A amostra de bolo foi feita de forma totalmente caseira. Segue abaixo a receita.

Ingredientes:

- 5 xícaras de farinha de trigo
- 4 xícaras de açúcar refinado
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo de cozinha
- 2 cenouras médias com casca e raladas
- ½ xícara de leite integral

Partindo de uma amostra de 100g, o bolo de cenoura passou por análises de umidade (em estufa a 105°C por 24hs), proteínas (através do método de micro-Kjeldahl), cinzas (calcinação em forno Mufla de 550° a 600°C), gorduras (destilação por éter de petróleo) e carboidratos. Todas as análises foram executadas no Laboratório de Bromatologia da Faculdade de Nutrição, da Universidade Federal de Pelotas.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados os seguintes resultados: 27,39 % de umidade, 8,21% de extrato etéreo, 6,28% de proteínas, 0,94% de cinzas e 57,18% de carboidratos. O conteúdo calórico foi calculado multiplicando-se os valores de proteína, lipídeos e carboidratos em gramas, pelo fator de conversão 4, 9 e 4 respectivamente. O somatório entre eles correspondeu ao valor calórico total em Kcal.

Em análise centesimal de uma amostra de bolo de casca de banana prata (NOVAFAPI, 2010) foram obtidos os seguintes resultados: 48,60% de umidade, 1,25% de lipídeos, 9,55% de proteínas, 0,6% de cinzas e 40,0% de carboidratos.

Em comparação, o bolo de cenoura apresentou menor umidade, maior quantidade de lipídeos, menor porcentagem proteica, maior quantidade de cinzas e maior de carboidratos em relação ao bolo de casca de banana prata. Tais resultados podem ser explicados pelos ingredientes e suas respectivas quantidades. A quantidade de óleo de cozinha adicionado à receita explica perfeitamente os resultados em relação aos lipídeos e umidade. Já os resultados de cinzas podem ser associados a quantidade de leite presente na composição do bolo de cenoura. No estudo de Novafapi (2010), houve a comparação do bolo de cascas de banana prata e bolos comuns. Notou-se, então, que os carboidratos estavam em menor porcentagem no bolo de cascas de banana que no bolo comum, o que poderia ser explicado pela rica quantidade de fibras presentes na casca da banana prata (MENDONÇA, 2006). Entretanto, o bolo de cenoura apresentou mais carboidratos (57,18%) em contraste ao bolo de cascas de banana (40,0%). Levando-nos a crer que a casca da cenoura possui menos fibras que a casca de banana.

| Nutriente       | %            |
|-----------------|--------------|
| Umidade         | 27,18        |
| Extrato etéreo  | 8,21         |
| Proteína        | 6,28         |
| Cinzas          | 0,94         |
| Carboidratos    | 57,18        |
| Calorias Totais | 327,73Kcal   |
| <b>Total</b>    | <b>99,79</b> |

Tabela 1 Composição centesimal de uma porção de 100g de bolo de cenoura caseiro

#### 4. CONCLUSÕES

Podemos concluir que o bolo de cenoura caseiro é benéfico para consumo, já que os benefícios do alimento e seus nutrientes são bem aproveitados. Além de ser, também, uma alternativa de consumo do legume com sua casca, evitando que as cascas aumentem o volume de lixo. Entretanto, é recomendado que as quantidades de gordura sejam reduzidas, para que o alimento se torne uma alternativa mais saudável de consumo.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REGO, F.F.A. (NOVAFAPI); SOUSA, J.A. (NOVAFAPI); PEREIRA, V.A. (NOVAFAPI); CAMPOS, C.M.F. (NOVAFAPI) ; OLIVEIRA,F.C (NOVAFAPI). **Análise da Composição Centesimal do Bolo da Casca de Banana Prata.** Associação Brasileira de Química. Disponível em <http://www.abq.org.br/cbq/2010/trabalhos/10/10-57-8027.htm> Acesso em < junho, 2015>.

TEIXEIRA Luciano Jose Quintao, POLA Cicero Cardoso, JUNQUEIRA Mateus da Silva, MENDES Fabricia Queiroz, JUNIOR Salatir Rodrigues. **CENOURA (Daucus**

**carota): PROCESSAMENTO E COMPOSICAO QUIMICA. ENCICLOPEDIA BIOSFERA**, Centro Cientifico Conhecer - Goiânia, vol.7, N.12; 2011.

MENDONÇA, L. M. V. L. ET al. Qualidade sensorial de pães doces elaborados com farinha de casca de banana. In: Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos, 2006, Curitiba. Anais... Curitiba: SBCTA, 2006.