

MACARRÃO NUTRITIVO

Mais proteína com a adição de soja



Foto: Carneiro

A Embrapa Soja desenvolveu um macarrão destinado à agroindústria e ao consumo doméstico, com 20% de farinha industrial de soja e 80% de farinha de trigo. Essa adição de soja proporciona aumento de 40% de proteína, em relação ao macarrão tradicional com farinha de trigo. Essa combinação de leguminosa e cereal confere a esse macarrão características nutricionais superiores e melhor qualidade protéica, devido ao balanço adequado de aminoácidos essenciais.

Sendo o macarrão um alimento amplamente consumido por todas as classes sociais, fica fácil a introdução da soja como ingrediente alimentar nesse produto. Essa adição de soja é justificada pelas suas propriedades nutritivas e pelos aspectos positivos relacionados com a saúde. Desses, principalmente, a redução dos níveis de colesterol, a prevenção de câncer de mama, o fortalecimento dos ossos evitando osteoporose e o alívio das ondas de calor da pré e da pós menopausa.

Nos programas municipais que possuem "vacas mecânicas" para a produção de "leite" de soja, o resíduo restante desse processo também pode ser utilizado na produção do macarrão, constituindo outra opção de uso desse subproduto da extração do "leite" de soja, que já é utilizado na panificação. Desse modo, pode ser adotado na merenda escolar da rede pública, em entidades assistenciais, como creches e asilos, em escolas profissionalizantes e nos hospitais.

Como é de fácil preparo, o novo macarrão pode ser feito em casa ou produzido em pequena e média escalas por agroindústrias estabelecidas por grupos de agricultores organizados em pequenas cooperativas e, portanto, constituir uma fonte de renda familiar.



Foto: Carneiro

Ingredientes:

Farinha de trigo 400g

Farinha de soja 100g

Água 140ml

Óleo vegetal 15ml

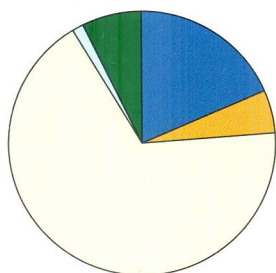
Ovos 1

Modo de preparo:

No recipiente do equipamento de pastifício adicionar as farinhas previamente misturadas. Com o equipamento ligado na posição de empastar, adicionar o óleo, os ovos e a água aos poucos. Misturar até obter uma massa homogênea (cerca de 5 minutos). Ligar na posição extrusar para produzir o macarrão, e cortar com o auxílio de uma espátula, no comprimento de 30 cm.

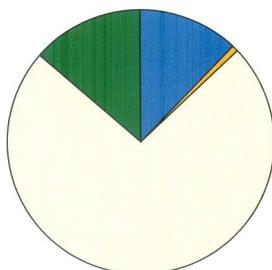
Valor nutricional (composição centesimal) do macarrão com soja comparado com o convencional

MACARRÃO
COM SOJA



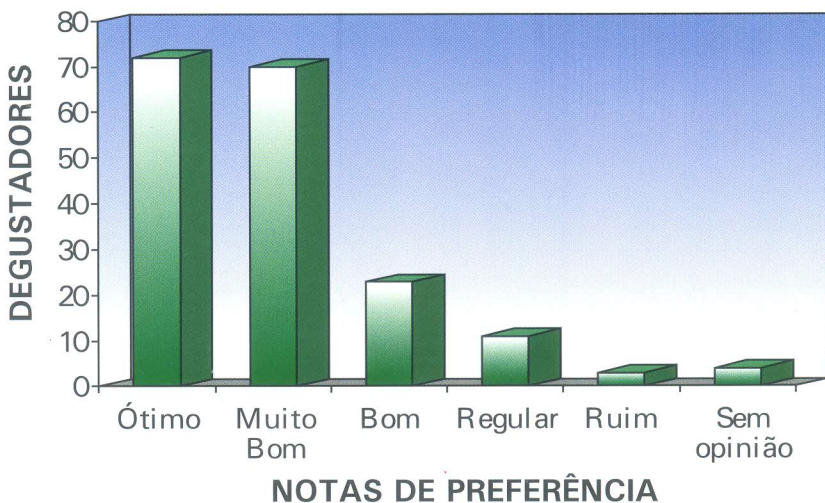
■ Proteínas 18,5 %
 ■ Lipídeos 5,5 %
 □ Carboidratos 67,4%
 □ Cinzas 1,4 %
 ■ Umidade 7,2 %
 Calorias 392,6

MACARRÃO
CONVENCIONAL



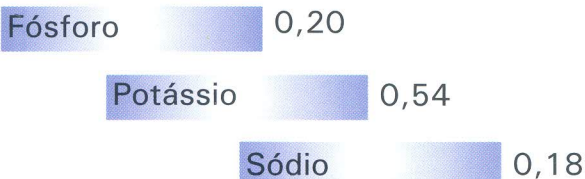
■ Proteínas 12,1 %
 ■ Lipídeos 1,0 %
 □ Carboidratos 73,3 %
 ■ Umidade 13,6 %
 Calorias 256,1

Teste de preferência do macarrão enriquecido com farinha de soja, Embrapa Soja, Londrina, 1999.



Macarrão com soja

Minerais (%)



Micronutrientes (mg/100g)



Texto:

Mercedes Concórdia Carrão Panizzi
José Marcos Gontijo Mandarinó

Folder 01/99
abril/1999

Tiragem:
5000 exemplares



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Centro Nacional de Pesquisa de Soja

Caixa Postal, 231 - CEP: 86001-970

Telefone: (043) 371 6000 - Fax: (043) 371 6100

Londrina - Paraná

<http://www.cnpso.embrapa.br>

Ministério da
Agricultura e do
Abastecimento

