

DESENVOLVIMENTO DE PANQUECA AMERICANA DE AÇAÍ COM CALDA DE CAFÉ: UMA ESTRATÉGIA DE METODOLOGIA ATIVA NO ENSINO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS

Brenda Milek Alano De Souza

Elisa Maria Da Silva

Erika Ariadny De Oliveira Mariano

Julia Ribeiro Da Silva

Gabrielle Stuber De Medeiros

Débora Fernandes Pinheiro

Resumo

Este trabalho aborda o desenvolvimento de uma panqueca americana feita com açaí em pó e uma calda de café, buscando harmonizar sabor, valor nutricional e criatividade na cozinha. A inspiração surgiu da vontade de explorar as propriedades funcionais de dois ingredientes populares: o açaí e o café. O intuito foi compreender melhor as características nutricionais desses alimentos e elaborar uma receita que integrasse ambos de maneira equilibrada. A pesquisa foi de natureza qualitativa e exploratória, com uma revisão de literatura em bases como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Após essa etapa, a receita foi testada na prática em um laboratório. A massa da panqueca foi feita com açaí em pó, enquanto a calda foi criada a partir do café, com o objetivo de realçar tanto o sabor quanto os benefícios à saúde. A avaliação do preparo levou em consideração três critérios: sabor, aparência e aroma. Os resultados indicaram que a combinação foi bem aceita. Conclui, portanto, que essa receita tem potencial para se destacar como uma opção criativa e saudável dentro da gastronomia funcional.

Palavras-chave: Panqueca Americana. Açaí. Café. Propriedades Funcionais.

1 INTRODUÇÃO

Pesquisas indicam que a ingestão de alimentos ricos em polifenóis, especialmente flavonoides, está associada à redução do risco de diversas doenças, graças à sua forte atividade antioxidante. Nesse contexto, o açaí (*Euterpe oleracea* Mart.) destaca-se pela alta concentração de antocianinas e por sua composição rica em fibras e ácidos graxos como o oleico e linoleico, que contribuem para a saúde digestiva e cardiovascular (Cedrim; Barros; Nascimento, 2018; Rocha, 2015).

O açaí é consumido de diversas formas — em polpas, pós, cremes e bebidas —, ampliando seu alcance e reforçando seus benefícios nutricionais. Já o café, a bebida mais consumida no Brasil e no mundo, é amplamente estudado pela presença de compostos bioativos como cafeína e ácidos clorogênicos, conhecidos por efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e de melhora do desempenho cognitivo (Albero et al., 2021; Moreno, 2022).

Além dos efeitos fisiológicos, o consumo moderado de café está associado à melhora do humor e redução do risco de depressão, benefícios atribuídos tanto à cafeína quanto ao ácido cafeico. Aspectos sociais ligados ao hábito de tomar café também contribuem para o aumento do bem-estar (Albero et al., 2021).

2 DESENVOLVIMENTO

Atualmente, diversas pesquisas têm se dedicado à investigação de alimentos com elevado valor nutricional e propriedades antioxidantes, visando incentivar seu consumo e a recomendação por profissionais da saúde (Cedrim; Barros; Nascimento, 2018). Entre esses alimentos, o açaí (*Euterpe oleracea* Mart.), fruto nativo da região amazônica, destaca-se por sua elevada concentração de compostos bioativos, que desempenham papel fundamental na neutralização de radicais livres, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas associadas ao estresse oxidativo (Portinho; Zimmermann; Bruck, 2012).

De acordo com Cedrim et al. (2018), o consumo de açaí pode influenciar positivamente o metabolismo humano, auxiliando na redução da glicemia, do LDL-colesterol e do colesterol total, além de exercer ação antioxidante importante para a prevenção do envelhecimento precoce da pele. Estudos indicam que a ingestão de aproximadamente 200 g diários de polpa de açaí resulta na melhora de parâmetros metabólicos em indivíduos jovens e adultos com sobrepeso (Udani et al., 2011).

O café, por sua vez, também é classificado como alimento funcional, graças à presença de compostos como cafeína, ácidos clorogênicos e diterpenos, que conferem efeitos antioxidantes e favorecem a melhora da concentração e do desempenho cognitivo (Sousa, 2013). Nawrot et al. (2003) afirmam que o consumo diário de até 400 mg de cafeína é considerado seguro e pode trazer benefícios ao desempenho físico e mental. No entanto, recomendam-se cuidados no consumo em indivíduos sensíveis, como gestantes e hipertensos, devido aos riscos de efeitos adversos em casos de ingestão excessiva.

Neste contexto, o presente estudo teve como objetivo desenvolver uma preparação culinária experimental, utilizando açaí e café, aliando as propriedades nutricionais de ambos os ingredientes à prática de metodologia ativa em ensino superior.

O trabalho consistiu em uma pesquisa qualitativo-exploratória, baseada em revisão da literatura científica e aplicação prática em aula. Inicialmente, foi realizada uma busca bibliográfica em bases de dados como PubMed, SciELO e Google Acadêmico, visando aprofundar o conhecimento sobre as propriedades funcionais do açaí e do café. Posteriormente, elaborou-se uma receita original de panqueca americana utilizando açaí em pó na massa, acompanhada de uma calda de café, respeitando características sensoriais e nutricionais dos alimentos estudados.

A preparação foi conduzida no ambiente de laboratório, dentro da disciplina Tópicos Especiais I, com o objetivo de integrar teoria e prática, incentivando a aprendizagem ativa dos alunos. A formulação da panqueca

utilizou farinha de trigo, açaí em pó, xilitol, fermento em pó, sal, ovo, leite, manteiga e essência de baunilha para a massa; e café, creme de leite e chocolate meio amargo para a calda. A análise prática considerou aspectos como sabor, aparência e aroma. A seguir na figura 1 observa-se a apresentação final do prato.

Figura 1 – Preparo e apresentação final.



Fonte: Acervo próprio (2025)

A vivência prática demonstrou não apenas a viabilidade da receita como opção saudável, mas também sua boa aceitação sensorial entre os participantes, corroborando os benefícios nutricionais discutidos na revisão bibliográfica. A panqueca apresentou sabor equilibrado, com a doçura natural do açaí suavizando o amargor característico do café, criando uma combinação harmônica e agradável. O preparo mostrou-se viável em termos de execução, tempo e custo dos ingredientes, além de representar uma alternativa criativa para cardápios que valorizam produtos e ingredientes nacionais.

3 CONCLUSÃO

A receita elaborada durante a atividade prática demonstrou-se uma alternativa nutritiva e energética, sendo bem aceita na avaliação sensorial realizada entre os participantes. A integração entre teoria e prática favoreceu a compreensão aprofundada das propriedades funcionais dos ingredientes utilizados. A escolha do açaí e do café como componentes principais conferiu à preparação benefícios antioxidantes e estimulantes, reforçando seu potencial como estratégia nutricional voltada à melhora do desempenho físico. Assim, a formulação desenvolvida não apenas resultou em uma panqueca saborosa e saudável, mas também promoveu a reflexão sobre a importância de escolhas alimentares mais conscientes e funcionais.

REFERÊNCIAS

- ALBERO, Bianca Angerami de Souza; MACEDO, Eduarda Mendes Prado; HOLANDA, Iane Rocha; COIMBRA, Christiane Yumi Muramoto Nicolau Negro; QUIÑONES, Eliane Marta; MACCAGNAN, Paulo; DINIZ, Ricardo E. A. S. Café e Saúde humana: uma revisão bibliográfica. **Revista Higei@ - Revista Científica de Saúde**, [s. l.], v. 3, n. 5, 13 set. 2021. Disponível em: <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/higeia/article/view/1265>. Acesso em: 10 abr. 2025.
- CEDRIM, Paula Cavalcante Amélio Silva; BARROS, Elenita Marinho Albuquerque; NASCIMENTO, Ticiano Gomes do. Propriedades antioxidantes do açaí (*Euterpe oleracea*) na síndrome metabólica. **Brazilian Journal of Food Technology**, [s. l.], v. 21, p. e2017092, 16 ago. 2018. <https://doi.org/10.1590/1981-6723.09217>.
- MORENO, Heitor Meirelles. **Efeitos da cafeína na nutrição esportiva**. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Anhanguera, 2022, 36 p. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/52986/1/HEITOR_M EIRELLES_MORENO.pdf
- NAWROT, P. et al. Effects of caffeine on human health. **Food Additives & Contaminants**, v. 20, n. 1, p. 1–30, 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12519715/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

PORTINHO, J. A.; ZIMMERMANN, L. M.; BRUCK, M. R. Efeitos benéficos do açaí. **International Journal of Nutrology**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 15-20, 2012.

Disponível

em:https://www.researchgate.net/publication/339335046_Efeitos_Beneficos_do_Acai

ROCHA, Suellem Maria Bezerra de Moura. Benefícios Funcionais do Açaí na Prevenção de Doenças Cardiovasculares. **Journal of Amazon Health Science (Revista de Ciências da Saúde na Amazonia)**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 1–10, 23 mar. 2015.

SOUSA, José Duarte Pita. **Consumo de café: riscos e benefícios**. Trabalho Final do Mestrado Integrado em Medicina – 6º Ano. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, 2013. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/47914>. Acesso em: 15 abr. 2025.

Sobre o(s) autor(es)

Brenda Milek Alano De Souza. Acadêmico do Curso de Biomedicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. e-mail: brenda.milek16@gmail.com

Elisa Maria Da Silva. Acadêmico do Curso de Biomedicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. e-mail: elisadasilva166@gmail.com

Erika Ariadny De Oliveira Mariano. Acadêmico do Curso de Biomedicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. e-mail: ariadnymarino@gmail.com

Julia Ribeiro Da Silva. Acadêmico do Curso de Biomedicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. e-mail: jujuribeiro190824@gmail.com

Gabrielle Stuber De Medeiros. Acadêmico do Curso de Biomedicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. e-mail: medeirosgabrielle7@gmail.com

Débora Fernandes Pinheiro. Docente do Departamento de Biomedicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. Doutoranda em Engenharia de Alimentos. Universidade Federal do Paraná. e-mail: debora.fernandes@uniarp.edu.br