I Seminário de Pesquisa, Extensão, Inovação e Cultura do Território do Sisal

Cadernos Macambira
V. 3, Nº 2, 2018. Página ***35*** *de* ***54.***
Anais do I Seminário do Sisal: Seminário de Pesquisa, Extensão, Inovação e Cultura do Território do Sisal.
Serrinha, BA, Laboratório de Políticas Públicas, Ruralidades e Desenvolvimento Territorial – LaPPRuDes
http://revista.lapprudes.net/

PRODUÇÃO DE SALADA DE POTE

Adriana Damiana Pereira Lima, Andréa da Silva Ferreira, Cintia Silva Queiroz, Leila Maria Cristo, Rosimar de Souza Junqueira, Letícia Caribé Batista Reis, Osvaldo Barreto Oliveira Júnior

Instituto Federal Baiano, *Campus* Serrinha

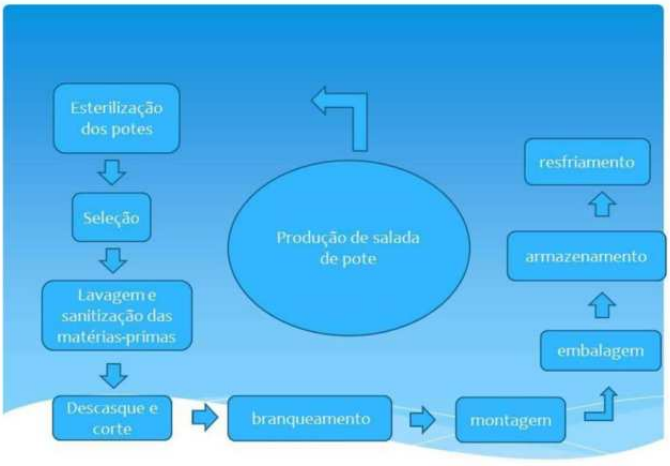
INTRODUÇÃO

A alimentação é uma preocupação constante na rotina das pessoas, seja para obter um estilo de vida saudável, seja para perder peso e, com isso, melhorar a saúde ou, simplesmente, satisfazer uma necessidade biológica. Por ser um produto inovador, saudável, com um rico valor nutricional e prático, a salada de pote pode ser útil às pessoas que prezam por uma alimentação saudável, mas que não dispõem de tempo para prepararem a própria alimentação.

MATERIAL E MÉTODOS

A salada de pote foi produzida com os seguintes ingredientes: cenoura, alface, brócolis, milho verde, grão de bico, tomate cereja, ovo de codorna, azeite doce, orégano e sal. Todos os ingredientes foram selecionados e lavados em água corrente, em seguida, foram submersos na água clorada por cerca de 15 min. Com exceção da folhosa, grão de bico e milho, os demais ingredientes foram submetidos a um pré-cozimento para obter um estado ideal para consumo.

Figura 1. Fluxo de produção da sala de pote.



Cadernos Macambira
*V. 3, Nº 2, 2018. Página **36** de **54.***
Anais do I Seminário do Sisal: Seminário de Pesquisa, Extensão, Inovação e Cultura do Território do Sisal.
Serrinha, BA, Laboratório de Políticas Públicas, Ruralidades e Desenvolvimento Territorial – LaPPRuDes
http://revista.lapprudes.net/

Especificamente com a cenoura, também foi realizado o processo de branqueamento, com o intuito de inativar as enzimas e aprimorar suas características sensoriais. Após todo esse processo, foi realizada a montagem da salada, com o seguinte procedimento: na primeira camada, foram colocados o molho à base de orégano, azeite doce e sal; na segunda camada, os ingredientes densos (milho verde, cenoura, grão de bico); na terceira camada, tomate cereja, ovo de codorna, brócolis; por fim, foi acondicionada a alface para impedir o contato direto com o molho (Figura 2).

Figura 2. Salada de pote pronta.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho a presentado está em fase de desenvolvimento. Espera-se resposta positiva do consumidor, afim de que, em breve, esteja nas prateleiras dos pequenos e grandes supermercados, gerando renda e valorizando os produtos da região. Para isso, serão realizados testes de aceitação e intenção de compra.

CONCLUSÃO

A salada de pote vem como um auxílio e motivação para que as pessoas se preocupem em comer alimentos mais saudáveis. Também, devido a sua praticidade, oportunizará ao consumidor encontrar, em um único produto, vários nutrientes necessários à uma dieta saudável; promovendo, com isso, um estilo de vida mais leve e condizente com os anseios contemporâneos por exemplo, longevidade e corpos sarados. Afim de promover isso, estão sendo desenvolvidas oficinas em eventos educativos realizados em diversas cidade da região sisaleira da Bahia.

AGRADECIMENTOS

Ao IF Baiano, pela oferta do curso de Agroindústria, e aos organizadores do I Seminário do Sisal, pela oportunidade de apresentação deste trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MORELLI, Fernanda. **Salada no pote**: aprenda a montar uma alimentação rápida e saudável. Disponível em: https://claudia.abril.com.br/saude/salada-no-pote-aprenda-a-montar-uma-refeicao-rapida-e-saudavel/. Acesso: 02 out. 2017.