

## AULA PRÁTICA DE TÉCNICA DIETÉTICA NO CURSO DE NUTRIÇÃO DO UNIFIA

As leguminosas são grãos contidos em vagens. As leguminosas englobam uma grande variedade de feijões, soja, ervilha, lentilha, grão-de-bico, tremoço e amendoim. Esse grupo alimentar constitui uma boa fonte de proteínas, especialmente quando associado a um cereal (feijão e arroz), e de minerais como ferro e zinco.

Nos dias 23 e 25 de outubro de 2018, os alunos do quarto período de Nutrição do UNIFIA utilizaram diferentes tipos de leguminosas (feijão, soja, ervilha e grão de bico) para executar diferentes preparações que podem ser utilizadas como prato principal (estrogonofe de soja), acompanhamento (feijão tropeiro) e entradas (salada de grão de bico e sopa de lentilha, sendo também esta última uma opção de jantar). Os alunos também avaliaram o efeito do remolho forçado no rendimento e tempo de cocção da leguminosas. O remolho diminui o teor de oligossacarídeos não digeríveis pelo nosso organismo, reduzindo o desconforto abdominal causado pela fermentação desses carboidratos no cólon.



Leguminosas preparadas sem (esquerda) e com remolho (direita).

Preparações executadas pelos alunos.