

AULA PRÁTICA DE TÉCNICA DIETÉTICA NO CURSO DE NUTRIÇÃO DO UNIFIA

Os alimentos de origem animal – carnes, ovos, leite e seus derivados – são excelentes fontes de proteína de alto valor biológico e vitamina B₁₂, sendo as carnes fontes alimentares de ferro e zinco e, o leite e derivados, as principais fontes de cálcio na dieta humana. No entanto, o consumo desses alimentos deve ser moderado para evitar a ingestão elevada de gorduras saturadas e colesterol.

No dia 6 de novembro de 2018, os alunos do 4º período de Nutrição usaram carnes, ovos e laticínios para preparar diferentes pratos: quibe assado, tiras de frango à milanesa acompanhadas de molho rosé, *soufflé* de brócolis e *cheese cake* de goiabada, como mostram as fotos a seguir. As carnes normalmente são utilizadas nos cardápios como prato principal. Os ovos, leite e seus derivados apresentam uma infinidade de aplicações em diferentes preparações que vão desde o prato principal à sobremesa num cardápio de almoço ou que compõem café da manhã e lanches. As propriedades tecnológicas dos ovos – formação de espuma, emulsificante e endurecimento – possibilitam seu uso em diversas preparações.



Quibe assado



Tiras de frango à milanesa



Soufflé de brócolis



Cheese cake de goiabada