

BENEFÍCIOS DA JACA VERDE: UMA FORMA DE AMPLIAR A CULINÁRIA VEGANA

Larissa Tavares CALEGARIS*

Lais da Silva SINICIATO**

Pamela Silva ARAÚJO***

Rosana Mara Rulli ABBUD****

RESUMO

INTRODUÇÃO: A jaqueira é uma árvore de grande porte que foi trazida da Ásia pelos portugueses, sendo predominante em regiões tropicais. A jaca é um alimento saudável e nutritivo, composto de carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas A, B2, B6 e C, potássio, folato, cálcio, magnésio, manganês, sódio e zinco em sua composição. **OBJETIVO:** O presente trabalho tem como objetivo a criação do sushi vegano, como ingrediente principal a poupa da jaca em seu estado verde, pensando que é um prato da culinária oriental que contribui para a diversificação da alimentação do público vegano. **METODOLOGIA:** Para o desenvolvimento da receita, utilizou-se a poupa da jaca verde, Gohan (arroz japonês), pepino japonês e Nori (alga marinha), durante as aulas da disciplina de Desenvolvimento de Produto Alimentício, ministradas pela professora Rosana Mara Rulli Abbud, no Laboratório de Técnica e Dietética do Unifunec - Centro Universitário de Santa Fé do Sul-SP. **RESULTADO:** Para tanto, a metodologia utilizada possui um perfil qualitativo, exploratório, bibliográfico, embasado em dados de artigos científicos, fontes idôneas, bem como de bibliografias conceituadas sobre o tema, concluindo-se que a jaca madura ou verde, nos oferece variadas preparações, auxiliando até mesmo na complementação de uma dieta restrita, e que o profissional nutricionista, ao realizar a prescrição do sushi vegano, estará indicando um alimento inovador e de alto valor nutricional. **CONCLUSÃO:** Assim sendo, mostrou-se de fundamental importância das orientações de um profissional de nutrição, para que possa auxiliar no equilíbrio nutricional, e que o sushi vegano é um alimento quase completo, que pode ser adicionado à dieta.

Palavras-chave: Jaca verde. Sushi vegano. Nutrição.

* Larissacalegaris@hotmail.com

** lais_siniciato@hotmail.com

*** araujo.pamela1@outlook.com

**** rosana.rulli@hotmail.com