



## FARINHA DE SEMENTES DE ABÓBORA

### O QUE SÃO FARINHAS?

“São os produtos obtidos de partes comestíveis de uma ou mais espécies de cereais, leguminosas, frutos, sementes, tubérculos e rizomas por moagem e ou outros processos tecnológicos considerados seguros para produção de alimentos”(BRASIL, 2005).

### COMO FAZER A FARINHA DE SEMENTES DE ABÓBORA?

- ✓ Abóbora (*Cucurbita maxima*)
- ✓ Livre de injúrias

#### BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE:

- ✓ Essa farinha contém fibra alimentar, proteínas e gorduras;
- ✓ Não possui glúten, sendo indicada para aqueles que apresentam a doença celíaca;
- ✓ Por ser elaborada com sementes, essa farinha apresenta um conteúdo de minerais maior do que os observados em várias farinhas comuns, como a farinha de trigo.

### COMO FAZER A FARINHA?



#### Dicas importantes:

- ✓ Para a etapa de higienização, é preciso lavar a abóbora em água corrente, e depois colocá-la de molho em um recipiente com água e sanitizante para vegetais (vendidos em mercados de frutas e verduras);
- ✓ Para o envase da farinha não esqueça de higienizar a embalagem do produto, caso use algum recipiente de vidro ou plástico;
- ✓ Também não esqueça de garantir que esse recipiente esteja devidamente seco. Esses cuidados ajudarão a conservar a sua farinha!

- ✓ Essa farinha pode ser consumida diretamente sobre as frutas: ela é um ótimo complemento para a sua refeição, além de ser muito saborosa!;
- ✓ É um produto que contribui para uma menor geração de lixo orgânico, uma vez que permite a utilização de sementes que geralmente são descartadas.

## RECEITA:

### Bolo de Farinha das Sementes e Casca de Abóbora

Ingredientes	Medidas caseiras
Farinha de trigo refinada	1 xícara e meia de chá
Farinha de semente de abóbora	Meia xícara de chá
Cascas de abóbora	1 xícara de chá cheia
Açúcar orgânico ou demerara	1 xícara de chá
Leite integral	1 xícara de chá cheia
Essência de baunilha	6 gotas
Ovo	3 unidades
Óleo de milho ou soja	1 xícara de chá cheia
Fermento químico	1 colher de sopa cheia

### Modo de preparo

1. Triturar as cascas de abóbora e reservar.
2. Bater as claras em neve e reservar. Reservar também as gemas;
3. Peneirar as farinhas, e desfazer, caso hajam, os grumos formados pelas mesmas;
4. Bater a abóbora triturada, a farinha de trigo, a farinha de semente de abóbora, o açúcar, a essência, o leite, as gemas e o óleo até obter uma massa homogênea;
5. Acrescentar as claras em neve e o fermento e novamente homogeneizar cuidadosamente;
6. Colocar essa massa para assar em uma forma untada e enfarinhada, em forno pré aquecido, por cerca de 30-40 minutos (esse tempo dependerá do forno!);
7. Depois de pronto, resfriar em temperatura ambiente.

*Bom Apetite!*

---

**Elaboradores da ficha:** Andrea dos Anjos Silva, Andressa Oliveira, Elga Batista da Silva, Maria Ivone M J Barbosa.

#### Referências bibliográficas:

Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 263, de 22 de setembro de 2005. Regulamento técnico para produtos de cereais, amidos, farinhas e farelos. Diário Oficial da União, de 23 de setembro de 2005.

Naves, L. P. et al. Nutrientes e propriedades funcionais em sementes de abóbora (*Cucurbita maxima*) submetidas a diferentes processamentos. Ciênc. Tecnol. Aliment., Campinas, 30(Supl.1): 185-190, maio 2010.

MCTI/MAPA/CNPq n°2/2016;contato:mivone@gmail.com

---