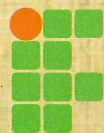




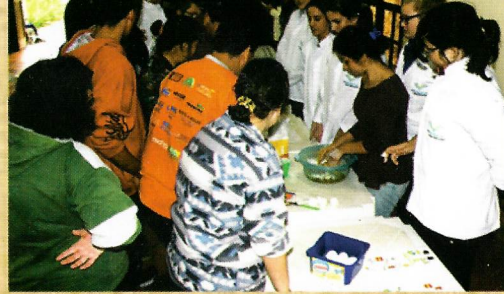
Panificação Inclusiva

“Aprendemos quando compartilhamos experiências.”



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
RIO GRANDE DO SUL
Campus Osório

*Flávia Twardowski, Ana Paula Steinmertz, Luiz Ricardo Calmon, Luiza Ferreira,
Rafaela Carniel, Simone Xavier Terra, Simone Cazzarotto e Fernanda Arboite.*

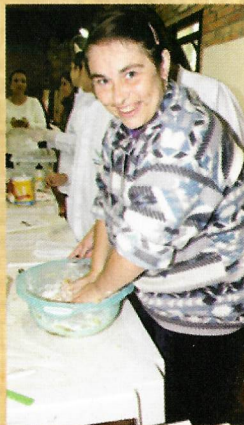


A inclusão social é uma ferramenta determinante na qualidade de vida das pessoas, pois permite que as mesmas tenham acesso a uma diversidade de recursos que contribuirão com o seu desenvolvimento. E, uma das formas de contribuir positivamente para pessoas com essas necessidades específicas de intelecto é manter uma alimentação saudável.

Neste projeto, a panificação se vê mobilizada a elaborar produtos mais saudáveis, desenvolvidos, por exemplo, com farinhas integrais, de centeio, aveia ou mesmo utilização de açúcares menos processados.

Devido a isso, o projeto vinculado ao Núcleo de Atendimento às Pessoas com Necessidades Educacionais Específicas (Napne) vem propiciar a conscientização quanto à importância de uma boa alimentação em prol da saúde através da interação dos estudantes voluntários e bolsista do Câmpus Osório com a APAE - Osório.

Por isso, o objetivo deste projeto é compartilhar saberes e fazeres com os alunos da APAE - Osório promovendo a utilização de insumos saudáveis.



Cookies de aveia

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de baunilha
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 ½ xícara de açúcar mascavo
- 2 pitadas de sal
- 1 ovo
- ½ xícara de manteiga
- ½ xícara de margarina
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1 xícara de uva passa

Modo de preparo:

Bater o ovo e açúcar. Acrescentar, aos poucos, os demais ingredientes, deixando por último a aveia e as uvas passas, misturando sempre. Fazer bolinhas de aproximadamente 3 cm e achatar levemente. Colocar em forma untada e enfarinhada. Assar por aproximadamente 20 minutos a 180°C.

Rendimento: 30 cookies

Custo unitário: R\$0,24



Pretzel Integral

Ingredientes:

- 1 envelope de fermento biológico seco
- 1 xícara de água morna
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de açúcar
- ½ colher (chá) de sal
- 1 ½ de xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo

Modo de preparo:

Dissolver o fermento na água morna. Juntar os demais ingredientes e sovar. Cobrir e deixar descansar por 15 minutos. Numa superfície com farinha, dividir a massa em 12 partes. Moldar no formato de pretzel. Colocar em uma assadeira enfarinhada e deixar descansar por 30 minutos. Assar no forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos. Pincelar com margarina. Polvilhar açúcar com canela.

Rendimento: 12 pretzel

Custo unitário: R\$0,28

