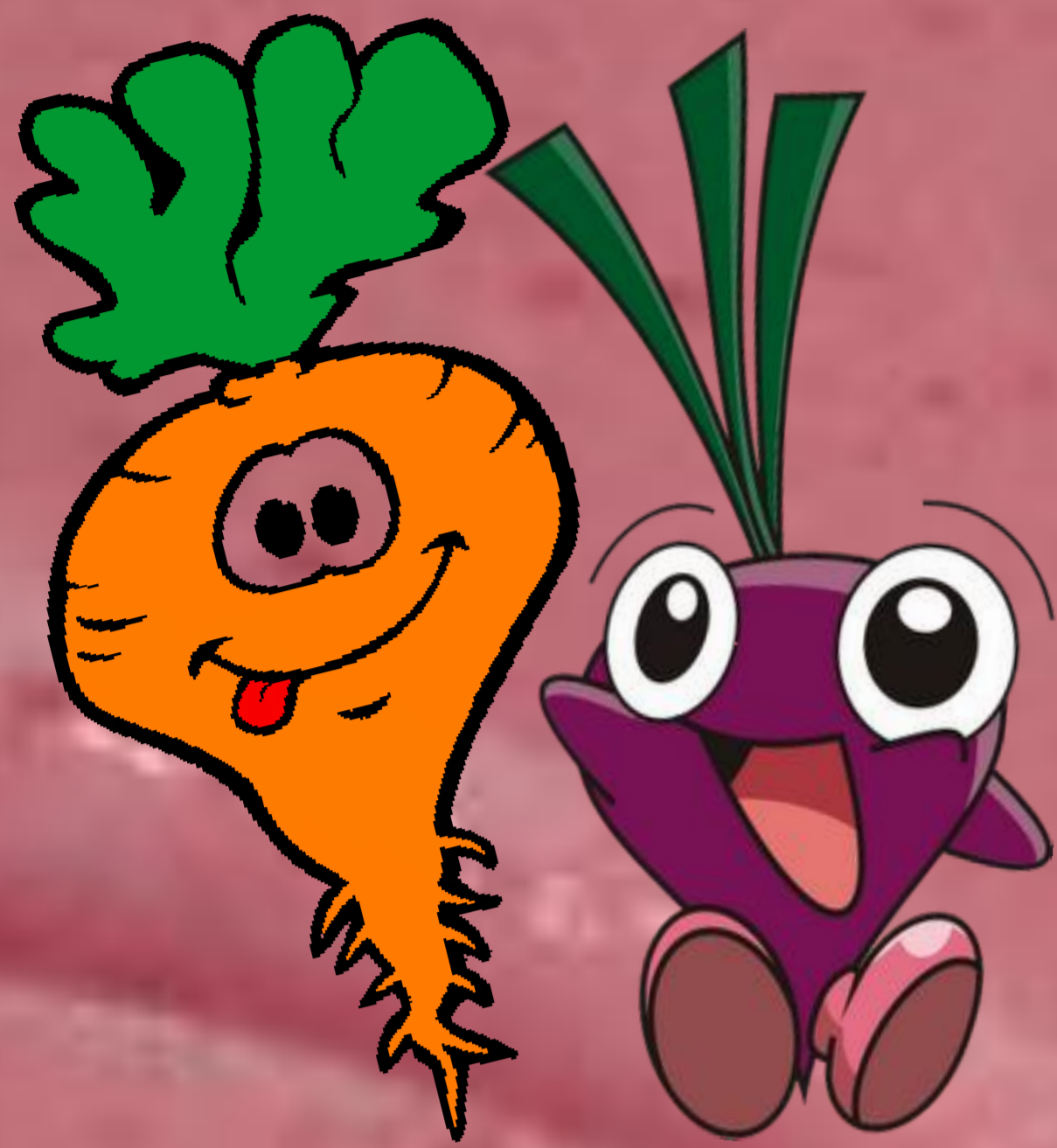




INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO
Escola Superior
de Tecnologia e Gestão

IOGURTE DE LEGUMES

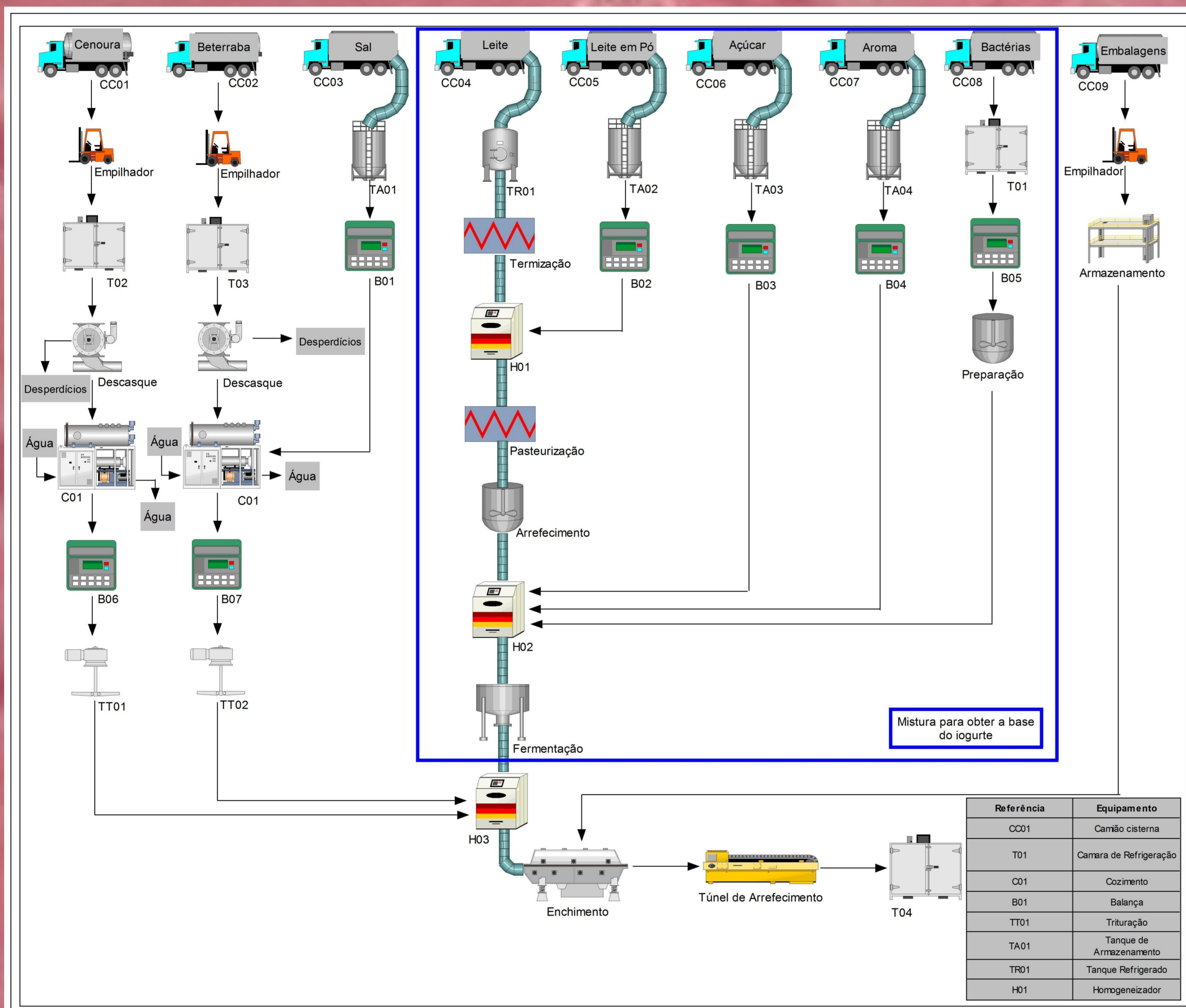
Fernandes, Anita; Barbosa, Sara; Santos, Sara; Ribeiro, Sofia



Sumário

O iogurte de legumes pretende introduzir, de forma saborosa e divertida, produtos saudáveis e nutritivos na alimentação das crianças e apresentar um produto inovador, dada a combinação de beterraba e cenoura.

Fluxograma de Produção



Descrição de processo produtivo

- **Preparação da base de iogurte:**
 - Aquecer até atingir os 90 °C;
 - Adicionar leite em pó;
 - Pasteurizar a 95 °C durante 15 s;
 - Adicionar culturas, açúcar e aroma;
 - Colocar numa estufa a 40 °C durante 8 horas a fermentar;
 - Arrefecer até 15 °C.
- **Preparação dos Legumes:**
 - Descascar e lavar os legumes;
 - Cozer e triturar os legumes.
- **Mistura:**
 - Juntar o preparado de legumes à base de iogurte;
 - Colocar nas embalagens de vidro.
 - Arrefecer até 4 °C.

Rótulo

Informação Nutricional	Por 100 g	Por 125 g	% VDR*
Valor energético	95 kcal	119 kcal	6%
Proteínas	2,72 g	3,40 g	7%
Hidratos de Carbono	16 g	20 g	7%
Dos quais açúcares	14,66 g	18,33 g	20%
Lípidos	2,50 g	3,12 g	5%
Dos quais saturados	1,54 g	1,93 g	10%
Fibra Alimentar	0,32 g	0,40 g	2%
Sódio	61,60 mg	77 mg	3%
Cálcio	96,80 mg	121 mg	12%

* VDR são Valores Diários de Referência para uma dieta de 2000 kcal. As necessidades nutricionais individuais variam de acordo com o género, idade, peso e nível de atividade física entre outros fatores.

Bibliografia

- Portaria N.º 742 de 1992 – Estabelece regras de produção, comercialização e consumo de iogurtes e de leites fermentados.
- Araújo, Alberta; 2010; Apontamentos de Tecnologia de Lacticínios – Módulo de Processamento.
- Pinheiro, Rita; 2011; Apontamentos da Disciplina de Projeto da Linha de Processamento.