

ELABORATION OF CHOCOLATE BROWNIE WITH SWEETENERS AND ALTERNATIVE SWEETENERS

Abstract

The demand for sucrose substitutes and healthier foods reduced in calories, sugars and fats has been increasing. The use of sweeteners and foods that are able to add sweetness to the preparations is an alternative for diabetics and people seeking calorie restricted diets or sugar replacement. The objective of this work was to produce chocolate brownies sweetened with sweeteners and with an alternative sweetener (apple puree), besides replacing traditional white flour with wholemeal flour, reducing the glycemic index of the preparation, in view of the still scarce market, when it comes to cakes and desserts that do not have their flavor compromised. The nutritional labeling of each sample was elaborated, and the nutritional values were compared. As results it can be observed that the energetic and carbohydrate value of the sample that did not carry sugar had the lowest values, whereas the values of fats, proteins and fibers did not present major alterations. With this it is concluded that the use of sweeteners and alternative sweeteners, it shows a different way for those seeking calories reduction and carbohydrates in their preparations.

Keywords: Sweetener; diabetes; stevia; sucralose; non-caloric sweetener

ELABORACIÓN DE BROWNIE DE CHOCOLATE CON DULCES ALTERNATIVOS

Resumen

La demanda de sustitutos de sacarosa y alimentos más saludables reducidos en calorías, azúcares y grasas ha ido en aumento. El uso de edulcorantes y alimentos que pueden agregar dulzor a las preparaciones es una alternativa para los diabéticos y las personas que buscan dietas con un contenido calórico o un reemplazo de azúcar. El objetivo de este trabajo fue producir brownies de chocolate endulzados con edulcorantes y un edulcorante alternativo (puré de manzana), además de reemplazar la harina blanca tradicional con harina integral, reduciendo el índice glucémico de la preparación, en vista del mercado aún escaso, cuando se trata de tartas y postres que no tienen su sabor comprometido. Se elaboró el etiquetado nutricional de cada muestra y se compararon los valores nutricionales. Como resultados, se puede observar que el valor energético y de carbohidratos de la muestra que no transportó azúcar tuvo los valores más bajos, mientras que los valores de grasas, proteínas y fibras no presentaron alteraciones importantes. Con esto se concluye que el uso de edulcorantes y edulcorantes alternativos, muestra una forma diferente para aquellos que buscan la reducción de calorías y carbohidratos en sus preparaciones.

Palabras clave: Edulcorante; diabetes stevia; sucralosa; Edulcorante no calórico