

Variación de la composición centesimal de milanesas, utilizando distintos rebozadores

Variation of the centesimal composition of milanesas, using different overflows

Farah, Silvia; Mezzatesta, Pablo; Díaz, Jéssica; Figueras, Tatiana; Spadavecchia, Antonella y Raimondo, Emilia; Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: farahsilvia1@hotmail.com

Palabras clave: milanesa de carne; salvado de avena; fibra dietética
Key Words: *meat milanesa; oat bran; dietary fiber*

El salvado de avena (cobertura externa de la avena) es uno de los ingredientes más ricos en fibra soluble, en el intestino humano forma geles por su afinidad con el agua, contribuyendo con una mayor saciedad y un retardo en absorción de grasas y glucosa. La fibra repele a la materia grasa por lo cual podría esperarse que una milanesa frita con un apanado rico en fibra podría absorber menor cantidad de lípidos. Por ello el objetivo del presente trabajo fue evaluar la absorción de grasa de milanesas preparadas con distintos rebozadores, empleando dos métodos de cocción. Para ello se prepararon milanesas, partiendo del mismo corte de carne, con un apanado A consistente en 100% de pan rallado y otras muestras con un apanado B consistente en una mezcla de 70% de salvado de avena y 30% de pan rallado. El resto de los ingredientes fueron los mismos. Las milanesas fueron horneadas (H) o fritas en aceite de girasol, por inmersión (F). Para su análisis se aplicó el esquema de Weende. Y para determinar si existían diferencias estadísticamente significativas en los datos obtenidos, un análisis de la varianza (ANOVA). Para la técnica de horneado, comparando el apanado B (salvado) respecto al A (sólo pan rallado) se obtuvo 6% menos de humedad, 11% menos de proteínas y se incrementó grasas en un 10%, fibra en un 18% y carbohidratos en un 20%. Al freír las milanesas, se disminuyó la humedad, el contenido de proteínas de 24,7 g% a 13,7 g%,

los carbohidratos de 13,7 g% a 8,5 g%, la fibra se incrementó de 10,8 g% a 13,4 g% y las grasas de 7,51 g% a 13,73 g%. En las milanesas horneadas se observó una disminución en la absorción de grasa, influida por la técnica de cocción y no por el rebozador usado. Respecto al porcentaje de fibra, un poco menor, se debió a que las milanesas horneadas poseían más humedad que las fritas. Referido a materia seca no existieron diferencias en el aporte de fibras para ambos métodos de cocción. No se mostraron diferencias estadísticamente significativas en los resultados obtenidos, para un $\alpha < 0,05$. En la experiencia realizada en la preparación «Milanesas de Carne», se puede concluir que a iguales proporciones de ingredientes, las milanesas preparadas en horno aportan valores similares en proteínas y grasas al contenido propio de la carne vacuna 20-22% y 7% respectivamente, mientras que si se preparan por medio de fritura se duplica el aporte de materia grasa (a 14 g%) atribuido a un proceso de absorción de grasa, lo que puede mostrar el análisis es un valor más preciso a cerca del porcentaje de aumento, datos con el que no se cuenta en tablas de composición química. Así mismo, en cuanto a la hipótesis de que utilizando un apanado rico en fibra soluble, por ejemplo agregándole salvado de avena al pan rallado, podría disminuirse la absorción de grasa en la fritura, no se observaron beneficios significativos de la utilización del ingrediente.