

# Abacate

## 1. Descrição

Sorvete artesanal cremoso à base de leite integral com polpa de Abacate (nome científico: Persea Americana).

## 2. Embalagem

Produto comercializado à granel no buffet.

## 3. Ingredientes

Sorvete elaborado artesanalmente à base de leite integral - (leite UHT, açúcar, leite em pó, gordura vegetal de palma e glucose) e polpa de abacate.

Aditivos químicos e elementos de conservação: estabilizante INS 451ii; emulsificantes INS 322, INS 435, INS 470, INS 471 e INS 491; espessantes INS 407, INS 412, INS 417, INS 440 e INS 466; antiemectante INS 542 e 551; acidulante INS 330.

## 4. Características Nutricionais

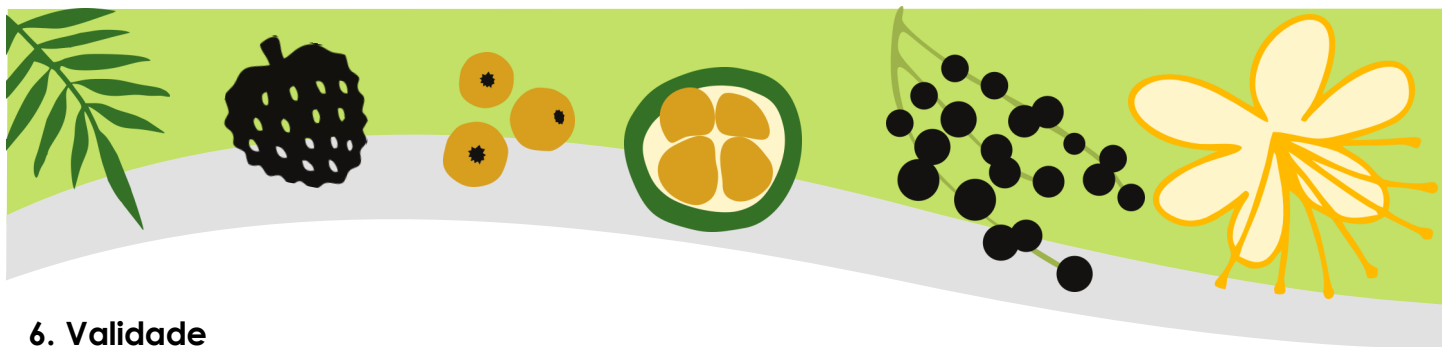
Este sorvete é à base de leite integral e polpa de abacate, sendo um alimento rico nutricionalmente. Possui carboidratos, proteínas e gorduras monoinsaturadas. Rico em vitaminas K, E, C, além de vitaminas do complexo B. Rica fonte de potássio.

Auxilia na redução do colesterol ruim (LDL) e triglicérides. Favorece à absorção de vitaminas lipossolúveis (A,D, E e K).

## 5. Conservação

Deve ser conservado em freezer a pelo menos -18°C. Uma vez descongelado, não congelar novamente.





## 6. Validade

O produto é exposto à temperatura de congelamento (-25 a - 18°C), que confere a conservação por um período de 1 ano. Porém aconselha-se consumido no local, visto que é oferecido à granel no buffet.

## 7. Alergênicos

TIPO	CONTÉM	CONTÉM DERIVADOS	PODE CONTER	TIPO	CONTÉM	CONTÉM DERIVADOS	PODE CONTER
Amendoim				Crustáceos			
Aveia				Látex natural			
Castanhas				Leite	x	x	
Centeio				Ovos			
Cevada				Peixes			
Corante tartrazina				Soja			x
Glúten				Lactose	x		

## 8. Características Sensoriais

Aparência: cor verde clara, típica.

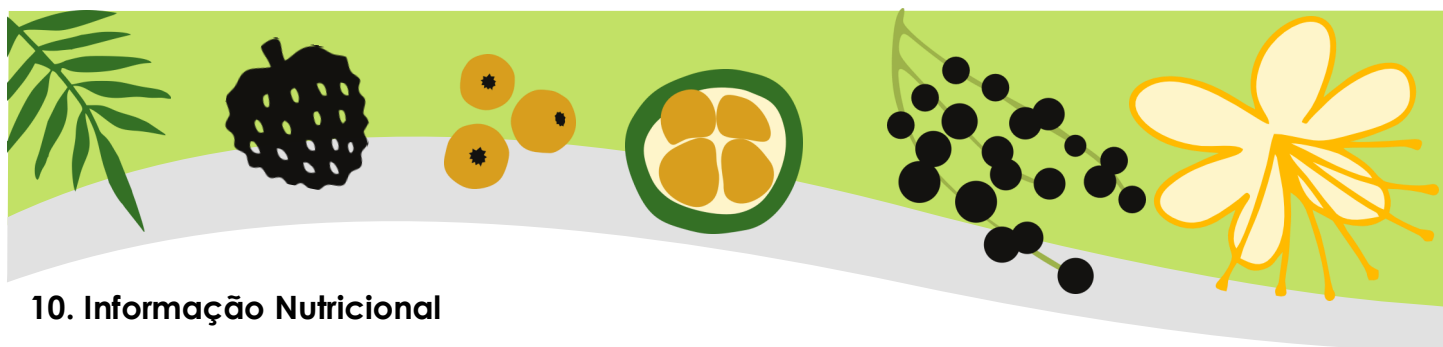
Análise sensorial: sabor característico da fruta ao leite.

Textura: cremosa, macia e aveludada, sem cristais de gelo.

## 9. Rotulagem Nutricional Frontal - FOP

**CONTÉM ALTO TEOR DE AÇÚCAR.** Não contém altos teores de gordura saturada ou sal.



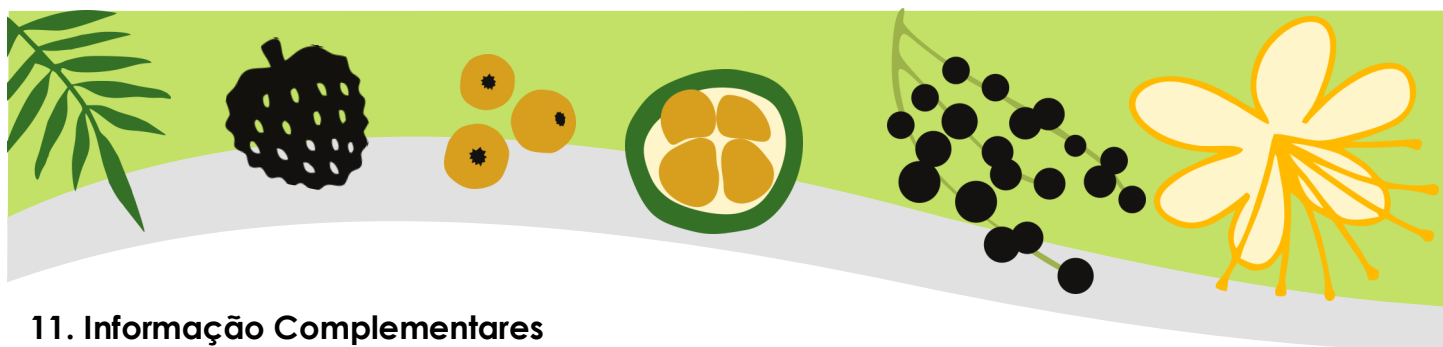


## 10. Informação Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
PORÇÕES	100 g	60 g (1 bola)	%V.D.*
Valor Energético (Kcal)	212,17	127,3	6,37
Carboidratos (g)	18,32	10,99	3,66
Açúcares Totais (g)	<b>15,32</b>	9,19	-
Açúcares adicionados (g)	12,95	7,77	15,54
Proteínas (g)	2,00	1,20	2,40
Gorduras Totais (g)	6,04	3,62	5,57
Gorduras saturadas (g)	1,04	0,62	3,10
Sódio (mg)	24,22	14,53	0,73
Fibras alimentares (g)	2,46	1,48	5,92
(*) Percentual de valores diários fornecidos pela porção de 60 g.			
Não possui gorduras trans.			
Baseado nas Instruções Normativas IN 75 e Resolução da Diretoria Colegiada RDC 429 de 8/10/2020.			

Engenheiro de Alimentos responsável: Marcelo Torres Pinheiro - CREA 141481576-0.





## 11. Informação Complementares

Relacionamos as principais qualidades nutritivas da polpa de abacate e dos alimentos elaborados com base na fruta. Nosso sorvete contém pelo menos 35% de pura polpa da fruta.

O abacate é um alimento que possui gorduras saudáveis (monoinsaturadas) e antioxidantes, como a luteína e a zeaxantina, que protegem as células dos danos causados pelos radicais livres.

Fonte de vitaminas K, E e C, além daquelas que compõem o complexo B, fortalecendo o sistema imunológico, pele, olhos e o metabolismo energético. Os minerais mais presentes, são: potássio, magnésio e ferro, que são essenciais para a manutenção da pressão arterial, função muscular e qualidade do sangue.

Dentre os benefícios desta fruta originária da América Central identificados por vários estudos em nutrição, se destacam: prevenção contra o envelhecimento precoce, favorecimento ao ganho de massa muscular, auxilia a emagrecer, favorece à melhor hidratação da pele e dos cabelos, combate a prisão de ventre, controla a pressão arterial e ajuda na regulagem do açúcar no sangue.



### Fontes Consultadas:

<https://jornadaalimentacao.com.br/beneficios-do-abacate/> em 19.02.2026

<https://dicassaudenet.com.br/beneficios-do-abacate/> em 19.02.2026

<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-abacate/> em 19.02.2026

