

SANDUÍCHE ESPECIAL: elaborado com batata doce e *sassami*

BRION, Polyana Silva¹; SOUZA, Victor Pereira²; FELICIANO, Yury Tom Keith Ferreira³; BESSA, Martha Eunice de⁴

RESUMO

O trigo é o cereal mais adequado para a fabricação de pães e massas devido a sua textura e a qualidade das proteínas. Diversos alimentos são elaborados como trigo, centeio, aveia, cevada; sendo consumido na forma de pães, bolos e biscoitos e uma variedade de produtos de panificação, confeitaria, entre outros. Entretanto, indivíduos portadores de doença celíaca, os alérgicos e intolerantes a essa proteína apresentam restrições e não podem consumir alimentos preparados com farinhas que contenham o glúten. O arcabouço teórico que embasou esse trabalho foram artigos científicos, publicados em redes eletrônicas, revistas e livros. O estudo viabilizou a busca por alternativas alimentares para esses grupos específicos, suscitando a averiguação de substitutos do cereal e assegurando equivalência tecnológica e nutricional. Nesse contexto foi proposta a elaboração de um sanduíche que contempla tal público. Nesta elaboração foi utilizado a batata doce, carboidrato isento de glúten, e a proteína obtida do filé de peito de frango (*sassami*) associados em um saboroso sanduíche. O sanduíche elaborado, pão de queijo com batata doce recheado com frango foi satisfatório, apresentando uma boa textura, sabor e aroma agradáveis, traços essenciais na qualificação sensorial a produção culinária.

Palavras-chave: Gastronomia. Pão de Queijo. Glúten. Batata doce. *Sassami*

1 INTRODUÇÃO

A obtenção de nutrientes pela ingestão de alimentos é função fundamental para manutenção dos seres vivos. O alimento está intimamente relacionado com a cultura e elementos históricos, agrega atributos sensoriais⁵ promovidos pela preparação e

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Rua Antônio Azalim Silva, N°01, Granja Santo Antônio, Bairro: Vila Ideal. 32/98833-8850. polyanabrion@gmail.com.

² Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Rua Bernardo Mascarenhas n° 1170/4, Bairro: Fábrica. 31/97512-4764. victor_souza_pereira@hotmail.com.

³ Coorientador

⁴ Orientadora

experimentação dos pratos. A alimentação associada com a nutrição adequada promove o crescimento e os elementos necessários para uma dieta equilibrada (RODRIGUES, 2007).

O processo de alimentação envolve interdisciplinaridade com outras especialidades, como a nutrição, a gastronomia, a medicina e a sociologia. A preocupação com as questões alimentares promove a prevenção de problemas, provenientes da relação de alguns indivíduos com certos tipos de alimentos. É nesse cenário que a doença celíaca ganhou atenção nas questões alimentares (DIAS, 2013).

O glúten, proteína encontrada em alimentos que contenham trigo, centeio, aveia, cevada deve ser eliminado da dieta de pessoas celíacas. A proteína ao ser ingerida por indivíduos com doença, forma uma película em torno das vilosidades intestinais que se apresentam reduzidas e/ou diminuídas em tamanho e espessura impossibilitando a absorção de nutrientes; o que as leva a desenvolver uma sintomatologia característica assinalada por: diarreia crônica, distensão abdominal, perda de peso, vômito, anemia, atraso no crescimento e apatia entre outros (BORGES, 2016).

Estudos comprovam que, ao contrário do que se pensava sobre poucas pessoas serem afetadas por essa doença, uma para cada cem pessoas ou uma em cada trezentas pessoas apresenta a doença celíaca. Retirar o glúten da alimentação é imprescindível e não é uma questão relacionada somente ao desejo de um determinado público, ou um mero modismo, mas uma situação de saúde e equilíbrio para o portador da doença (PEREIRA et al., 2017).

Dessa forma, alimentar-se envolve elementos que transcendem a necessidade fisiológica de saciar a fome, circunda o cuidado na seleção do alimento, na qualidade e escolha de alternativas alimentares que contenham nutrientes biodisponíveis⁶ para o organismo, bem como as possíveis reações metabólicas⁷ que envolvem o trajeto do alimento no organismo do indivíduo (RODRIGUES, 2007).

Considerada um alimento promissor por atender as necessidades nutricionais diárias e pelo baixo custo de produção, a batata doce pode ser incluída como alimento de

⁵ Atributos sensoriais: Usada para evocar, medir analisar e interpretar reações das características dos alimentos e materiais como são percebidas pelos sentidos da visão, olfato, gosto, tato e audição. Fonte: Rev. INST. LATIC. CANDIDO TOSTES

⁶ Biodisponibilidade: Proporção de um componente alimentar específico que alcança a circulação sistêmica após absorção. Fonte: COZZOLINO, S.M.F

⁷ Reações metabólicas: É o conjunto de transformações que as substâncias químicas sofrem no interior dos organismos vivos. Fonte: Toda Matéria

interesse para populações com deficiências nutricionais e em estado de vulnerabilidade promovendo o reestabelecimento dos valores dietéticos diários (KEHOE et al., 2015).

Espécie dicotiledônea, a batata-doce pertencente à família botânica *Convolvulácea* que agrupa aproximadamente 50 gêneros da planta e mais de 1000 espécies, sendo que dentre elas, somente a batata-doce tem cultivo de expressão econômica. É cultivada como cultura anual apresenta a característica de armazenar reservas nutritivas em suas raízes, a produção nacional tem sido expressiva, em torno de 479 mil toneladas associada a baixo custo e elevada concentração de substâncias energéticas o que a tornam atrativa para consumo (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS - FAO, 2013; VIZZOTTO et al., 2017).

Portanto, este artigo tem como objetivo atender a questão problema propondo uma sugestão de um sanduíche saudável e de fácil elaboração, sem perder com isso o sabor, a textura e a qualidade, além disso agregar valor nutricional a preparação.

O artigo estrutura-se com uma introdução, na qual foi apresentada a perspectiva da questão. Em seguida, são abordados aspectos relacionados à intolerância ao glúten e a descrição dos alimentos utilizados para elaboração do prato, a batata-doce e o frango (*sassami*). Em outra parte, é abordado a importância da gastronomia voltada as pessoas celíacas, seguindo-se do material e métodos onde é apresentada uma proposta de prato voltado para a alimentação deste público, detalhando as características e a ficha técnica do prato. Por fim, os resultados e discussões que detalham as experiências realizadas para se chegar ao objetivo pretendido finalizando, com as considerações pertinentes ao estudo efetuado.

De que maneira a gastronomia pode contribuir para uma alimentação saudável e saborosa direcionada a grupos específicos que tenham restrições alimentares, como os indivíduos celíacos elaborando produtos alternativos com carboidratos isentos de glúten e fornecendo os substitutos efetivos para preparações que comumente empregam cereais maltados?

2 BATATA DOCE

A batata-doce (*Ipomoea batatas*) é originária da América Latina e suas raízes tuberosas correspondem ao sexto mais importante alimento produzido no mundo. É uma boa fonte de fibra com concentração elevada de energia na forma de carboidratos e é matéria-prima para indústria na produção de doces e amido de alta qualidade. Possui dois tipos de raiz: a de reserva ou tuberosa, que constitui a principal parte de interesse comercial. É a raiz responsável pela absorção de água e extração de nutrientes do solo.

Originária da América Central e do Sul é encontrada desde a Península de Yucatán, no México até a Colômbia. Relatos do seu uso remontam a períodos anteriores a dez mil anos, com base em análise de batatas secas encontradas em cavernas localizadas no vale de Chilca Canyon, no Peru e em evidências contidos em escritos arqueológicos encontrados na região ocupada pelos Maias na América Central. É, portanto, uma cultura antiga, muito disseminada e cultivada principalmente por pequenos produtores rurais, em sistemas agrícolas com reduzida entrada de insumos (EMBRAPA, 2015).

Consumida cozida ou assada, em preparação de doces ou obtida na forma de farinhas, flocos e féculas a batata doce, sendo excelente fonte de vitaminas do complexo B, vitamina A, minerais como ferro, cálcio, potássio, enxofre e magnésio. Apresenta alto valor nutritivo, pelo seu conteúdo de carboidratos, e versatilidade sensorial, em termos de cores de polpa, sabor e textura. É rica em metabólitos secundários como: compostos fenólicos, β -caroteno e antocianinas. Apresenta alto teor de fibras dietética, ácido ascórbico (vitamina C) e ácido fólico. A cor proveniente da batata é muito apreciada na preparação de pratos para gastronomia despertando o interesse por cultivares de polpa colorida com diferentes compostos bioativos e nutricionais (VIZOTTO et al., 2017).

2.1 COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DA BATATA DOCE

A batata-doce participa do suprimento de calorias, vitaminas e minerais necessários à alimentação humana. As raízes apresentam teor de carboidratos variando entre 25% a 30%, dos quais 98% são facilmente digestíveis. Também são excelentes fontes de carotenoides, vitaminas do complexo B, potássio, ferro e cálcio seus nutrientes estão relacionados na Tabela 1. Suas raízes são tuberosas e variam de forma, tamanho e coloração, conforme a cultivar e o meio ambiente em que são produzidas.

Tabela 1: Composição nutricional de 100g de raiz de batata-doce crua

NUTRIENTE	QUANTIDADE
Valor energético	76.8kcal=322
Carboidratos	18,4g
Proteínas	0,6g
Fibra alimentar	2,2g
Fibras solúveis	0,1g
Cálcio	17,2mg
Vitamina C	23,8mg
Piridoxina B6	0,1mg
Fósforo	15,4mg
Manganês	0,1mg
Magnésio	11,2mg
Lipídios	0,1g
	Continuação...

Continuação...	
NUTRIENTE	QUANTIDADE
Ferro	0,2mg
Potássio	148,4mg
Cobre	0,1ug
Zinco	0,1mg
Niacina	2,6mg
Tiamina B1	0,1mg
Sódio	2,7mg

Fonte: Tabela Taco (2011)

Aliado ao suprimento de vitaminas, principalmente as do grupo A e B, torna-se um importante complemento alimentar para famílias de baixa renda, quando se compara com a composição do arroz, que é a base alimentar dessa classe social.

3 CARNE DE FRANGO

A carne de frango é um alimento rico em proteínas. A primeira exportação brasileira de cortes de frango data do ano 1983, marco inicial da mudança de hábito de consumo da carne de frango no Brasil, pois até então as indústrias ofertavam o frango inteiro e o mercado o aceitava desta forma. O *sassami* é a parte interna do peito de frango sendo muito macia e possuindo como característica fibras de carne que se desprendem de modo fácil. Além disso, o *sassami* tem teor reduzido de água em relação ao filé do peito, que perde 40% em peso depois de cozido contra 35% do *sassami*. O *sassami* não tem contato com pele da ave fato que justifica um sabor residual diminuído em relação ao file frango (OLIVO, 2006).

Dentre os vários tipos de carne usualmente consumidos, a carne de frango merece destaque por seu bom valor nutritivo e baixo custo. Os consumidores percebem a relação de saudabilidade associada ao consumo desse tipo de carne.

O crescimento na produção de carne de frango tem sido acompanhado por uma maior diversificação de produtos, praticidade e valor agregado, em detrimento da comercialização de carcaças inteiras e cortes.

Esta tendência dá-se em razão da mudança de hábitos da população onde praticidade, conveniência, qualidade nutritiva e segurança alimentar, com preços acessíveis, são condições básicas para os negócios na área da alimentação. Sob este aspecto, a carne de frango tem vantagens, pois além de apresentar as referidas características, não sofre restrições religiosas e culturais. É importante, desta forma, analisar mais profundamente a composição nutricional da carne de frango e seus benefícios para a nutrição humana (OLIVO, 2006).

3.1 SASSAMI

Rubson Olivo (2006) defende a carne de frango como uma ótima fonte nutricional, para efeitos didáticos são apresentados os três principais cortes comerciais de frango: carcaça inteira com pele, coxa sobre coxa com pele e peito sem pele, com seus respectivos nutrientes em 100g de parte comestível e a sua participação no Valor Diário Recomendado (VRD). O VRD é definido como a média diária de ingestão de um nutriente, suficiente para atender as necessidades nutricionais da maioria dos indivíduos saudáveis em um estágio particular da vida e faixa etária.

O frango inteiro é o mais consumido no Brasil, embora a cada ano os cortes aumentam sua participação no mercado. O peito é o corte mais nobre do frango por possuir aspecto agradável, cor atraente e ser bastante requintada em pratos de uma alimentação saudável. No Brasil o peito é comercializado inteiro com osso e com pele e também em forma de filé. Para elaboração do sanduíche foi escolhido o *sassami*, parte nobre do peito de frango. No mercado externo o maior comprador é a União Europeia, para onde são exportados os cortes sem osso, como o filé (peito sem osso e sem pele cortado ao meio), podendo conter ou não o filezinho. O filezinho é comercializado com ou sem a presença do tendão.

4 RESTRIÇÕES AO GLÚTEN

O glúten forma-se quando a farinha de trigo é previamente adicionada de água sofre uma ação mecânica. A farinha de trigo possui proteínas insolúveis a saber: glutenina e gliadina que ao interagir com a água começa a interagir com as proteínas insolúveis (glutenina e gliadina) produz a rede de glúten. A consistência e a viscosidade são doadas pela gliadina sendo excepcionalmente pegajosa, todavia, é resistente a extensão. As gluteninas basicamente conferem extensibilidade à massa (BARCELOS et al.,2017).

Porém, para um determinado grupo de pessoas essa proteína pode gerar transtornos sérios à saúde. A reação a essa proteína, amplamente utilizada na culinária ocidental, é conhecida como doença celíaca. A doença celíaca (DC) caracteriza-se por uma intolerância permanente ao glúten. Essa intolerância pode resultar em uma má absorção de nutrientes e atrofia das vilosidades intestinais⁸, local onde essa absorção ocorre. O processo de

⁸ Vilosidades Intestinais: Assim como as biodiversidades no intestino delgado, tem a função de aumentar a absorção dos nutrientes após a digestão, elas são as dobras do intestino. Fonte: Portal São Francisco.

cozinhar e de assar não eliminam o glúten que permanece nos alimentos. A dieta do celíaco deve ser elaborada de forma rigorosa, pois pode agregar doença. As proteínas presentes nos alimentos que contêm o glúten não são iguais em todos os cereais, mas todas são igualmente tóxicas ao portador da doença celíaca (ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - ACELBRA, 2015).

O único tratamento a intolerância ao glúten consiste na exclusão de todos os alimentos que contenham glúten, como o trigo, a cevada, a aveia e o centeio. Farinhas como as de milho, arroz, mandioca, polvilho, batata podem ser empregadas, entretanto, ajustes tecnológicos e desenvolvimento de texturas e sabores equivalentes as propostas tradicionais elaboradas com o trigo devem ser efetuadas (CAMARGO, 2010).

Contudo para as pessoas que possuem esse tipo de transtorno alimentar, comer fora de casa representa um problema, uma vez, que os restaurantes, lanchonetes e outros estabelecimentos alimentícios, muitas vezes, não possuem estrutura nem condições de atender a esse público. Isso ocorre porque o uso dos cereais que contêm glúten compõe a maior parte dos pratos destes estabelecimentos e porque, a substituição destes cereais por outros que não contenham essa proteína, implica num aumento do custo do prato, já que esses produtos de substituição costumam ser muito mais caros que os produtos que contêm essa proteína (LAPORTE, 2008).

Além disso, segundo a autora supracitada, existe o risco da contaminação dos alimentos sem glúten pelos alimentos que contêm glúten durante o preparo dos pratos nas cozinhas. Portanto, o manuseio de alimentos sem glúten exige um cuidado e atenção para além daqueles já dispensados aos alimentos preparados tradicionalmente. Risco que muitos estabelecimentos não estão dispostos a correr. Diante do exposto, figura-se para o público celíaco um quadro não muito animador em se tratando da necessidade de trabalhar fora e se alimentar longe do espaço caseiro. Esboça-se, assim, um panorama de urgência de atendimento a esse público específico em se tratando das comidas isentas de glúten (MACÊDO et al., 2014).

Inicialmente, os portadores da doença celíaca tinham objeção em relação ao uso de produtos pouco habituais motivada pela falta de habilidade culinária, tempo longo dispensado para o preparo de novas propostas alimentares. Desta maneira, a gastronomia ganha uma oportunidade de levar em consideração os aspectos peculiares do público celíaco e dos interessados em produtos com valores nutricionais agregado. É um campo onde a saúde e as deficiências, fazem com que as regras e técnicas a serem seguidas no preparo de qualquer alimento devam ser seguidas criteriosamente, além de evidenciar a

necessidade de buscas e experiências por pratos que atendam com qualidade, sabor, textura e estética essa categoria de pessoas (BARCELOS et al.,2017).

Dessa forma, o preparo dos alimentos de pessoas com doença celíaca passa a requerer uma atenção especial, uma vez que a presença do glúten pode comprometer gravemente sua saúde. Nesse sentido, a gastronomia passa a prescindir de um olhar cuidadoso no trato do alimento destinado a essas pessoas (COLLAÇO, 2016).

Atualmente já é conhecido e disponibilizado a utilização de substitutos da farinha de trigo no preparo de alimentos para pessoas celíacas, entretanto, o custo mais elevado, e a disponibilidade desses produtos no mercado não é autossuficiente em quantidade, qualidade e variedade (BARCELOS et al.,2017).

Partindo dessa premissa, é importante salientar que este trabalho pode ser enquadrado como um estudo acadêmico que ainda visa contribuir com as questões relacionadas a alimentos nutricionalmente enriquecidos.

Os alimentos de um modo global são considerados promotores de saúde, estando associados à redução dos riscos de doenças crônicas. É importante que o consumo de alimentos nutritivos e que associam substâncias como fibras alimentares na batata doce seja regular. Assim, ao combinar a utilização dos melhores compostos bioativos⁹ de cada alimento, sempre dando atenção a questões como preservação e ativação dos nutrientes a gastronomia, acaba por ser peça importante nessa parceria com a nutrição para atender a demanda do mercado para celíacos (RONCONI, 2009).

5 MATERIAL E MÉTODOS

Em consonância com Vergara (1998), este trabalho utiliza como metodologia de pesquisa a bibliográfica, uma vez que se pauta na revisão em torno dos estudos científicos produzidos em livros, revistas e/ ou por meio eletrônico em torno da temática. Também conta com uma parte classificada como pesquisa experimental, por propor a elaboração de um prato destinado ao atendimento da dieta de uma pessoa celíaca, objetivando a manutenção do sabor, textura, cor, qualidade e valor nutricional do alimento a ser preparado, pautando-se também na observação e avaliação dos resultados a serem obtidos.

Entre os utensílios e equipamentos utilizados estão faca chef 8” e faca de legumes 3”, placas de corte, forno convencional, tigelas, panela de pressão, amassador de batatas,

⁹ Bioativos: Um composto bioativo é um composto que tem um efeito sobre um organismo vivo, tecido ou célula. No campo da nutrição os compostos bioativos distinguem-se dos nutrientes essenciais.

Fonte: Wikipédia

assadeiras, pinças e talheres de prova. O Quadro 1 apresenta a ficha técnica do prato principal proposto neste artigo, o pão de queijo com batata doce e *sassami*.

QUADRO 1- Ficha técnica.

PRATO:	Pão de queijo com batata-doce e <i>sassami</i>			
Categoria:	Lanche	Rendimento:	15 pãezinhos	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES	
Polvilho Doce	75	g		
Polvilho Azedo	75	g		
Sal	9	g		
Queijo Parmesão	100	g		
Batata doce	100	g		
Creme de leite	110	g		
Sassami	250	g		
Alho	10	g		
Cebola	45	g		
Azeite	10	ml		
Pimenta do reino	3	g		
Água	650	ml	*Para os cozimentos	
Alface	10	und.		
MODO DE PREPARO:				
<ol style="list-style-type: none"> 1- Em uma tigela colocar o polvilho azedo, polvilho doce e o sal, misturar. 2- Em uma panela de pressão cozinhar a batata-doce por cerca de 10 minutos e amassar quando estiver no ponto. 3- Acrescentar a batata-doce, já cozida e aos poucos e acrescentar o creme de leite até obter a textura desejada e por último, adicionar o queijo parmesão. 4- Fazer a moldagem em bolinhas tamanho médio, colocar em uma assadeira e leve para assar. 5- Assar em forno pré-aquecido à temperatura de 180° por aproximadamente 30 minutos. 6- Em uma tigela colocar o <i>sassami</i>, temperar com sal e pimenta do reino. 7- Em uma panela de pressão, doure o alho e a cebola, no azeite, depois adicione o frango, deixe fritar até dar uma borra no fundo da panela. Adicione a água até cobrir o <i>sassami</i>, coloque na pressão por 15 minutos. 8- Em seguida, transfira para uma tigela desfie o frango. Reserve 9- Corte os pães ao meio, com o auxílio de uma faca, coloque uma folha de alface pequena, e recheie com o frango desfiado. Sirva com um suco natural, ou chá gelado. 				

Fonte: O autor.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizadas várias experiências até obter o resultado final. No primeiro teste foram utilizados 200g de cada polvilho, 100g de queijo parmesão, 200g de creme de leite, 250g de batata-doce e 5g de sal, feito no formato de pão tipo *banetti* e outros em formatos redondos, depois levados para assar em forno pré-aquecido a 180°, por 30 minutos. O resultado obtido não foi inicialmente satisfatório em vários aspectos, a textura: ficou uma massa pesada pelo excesso de batata-doce, e pelo formato tipo *banetti*, com tonalidade de cor cinza, quanto ao sabor, estava muito neutro, por ter se utilizado pouco queijo, sal e muito polvilho.

No segundo teste, foi alterada a quantidade de polvilho, batata doce e queijo utilizando a proporção de 150g para cada, e creme de leite para 100g. O resultado obtido

deste teste foi melhor que o primeiro, em vários aspectos, como sabor: realçado pela quantidade de queijo, polvilho e batata doce utilizados; a textura e cor: ficou macio por dentro e crocante por fora, apresentou certo douramento externo, com a mesma temperatura de forno utilizada, e o mesmo tempo, do primeiro teste.

Quanto ao terceiro e penúltimo teste, foram recalculadas algumas das quantidades utilizadas, e manteve-se a quantidade de polvilho, batata doce, creme de leite, sendo reduzida a quantidade de queijo para 75g. Feito todo o processo de mistura, boleamento e depois de assado, obteve-se os seguintes resultados em textura: ficou crocante por fora, mas pesado por dentro, pois se notou que um fator importante que no processo era o queijo, este quando assa e derrete forma uma espécie de bolha devido à expansão da umidade e posterior retração, o que deixa o pão macio por dentro e crocante por fora.

Na execução do quarto e último teste, foi alterada a quantidade de todos os ingredientes, utilizando 75g de cada polvilho, 100g de batata doce, queijo e creme de leite, e finalizando com 9g de sal, e obteve-se o resultado alcançado. O boleamento foi de 47g cada uma, assado a uma temperatura de 200°, por 35 minutos, obtendo o resultado esperado, textura de um pão dourado, crocante por fora, macio por dentro, saboroso pela quantidade de queijo parmesão e batata doce utilizados, por fim, neste teste usou-se o recheio do *sassami*, que foi temperado com sal e pimenta, e refogado no azeite com alho e cebola, e cozido em panela de pressão, e logo depois desfiado.

Na montagem do prato cortou-se o pão ao meio, utilizou-se uma folha pequena de alface, e uma colher de sopa cheia de *sassami*.

Na **figura 1** pode-se ver um dos sanduíches produzidos no último teste:

Figura 1 – Pão de queijo com batata doce, recheado com *sassami*:



Fonte: Arquivo pessoal dos autores.

7 CONCLUSÃO

Conclui-se que com a elaboração final que o objetivo do trabalho foi alcançado, obteve-se um sanduíche com cor, sabor e textura esperado. Foi possível elaborar um prato

prático, de fácil preparo, e custo baixo e utilizando ingredientes com valores nutricionais, com fontes importantes para o corpo, como a proteína: encontrada no (*sassami*), que tem uma enorme variedade de vitaminas, e sua quantidade de gordura e menor do que a carne bovina, entre outras propriedades; e o carboidrato: encontrado na batata doce, fonte de energia e de baixo custo.

As alternativas proteicas presentes no mercado e que substituem o glúten no preparo dos pratos são ainda muito caras o que pode inviabilizar o preparo de refeições que atenda às necessidades nutricionais de pessoas com baixo poder aquisitivo.

Neste contexto o prato apresentado é economicamente viável estimulando o interesse de segmentos que invistam na gastronomia em prol de diferentes grupos interessados em alimentos nutricionalmente enriquecidos.

ABSTRACT

Wheat is best suited for breads and pasta because of its texture and protein quality. Various foods are made from wheat, rye, oats, barley and malt; being consumed in the form of breads, cakes and biscuits and a variety of products of baking, confectionery, among others. However, individuals with celiac disease, those allergic and intolerant to this protein are restricted and can not consume food prepared with flours that contain gluten. The theoretical framework that underpinned this work were scientific articles published in electronic networks, magazines and books, the study enabled the search for food alternatives for these specific groups, provoking the investigation of substitutes of the cereal ensuring technological and nutritional equivalence. In this context, it was proposed a careful look at this target audience by preparing a nutritious and easy to prepare meal using sweet potato, gluten-free carbohydrate, and the protein obtained from the chicken breast fillet (*sassami*) associated with a tasty sandwich. The elaborate dish, cheese bread stuffed with chicken was satisfying, presenting a good texture, flavor and aroma appealing essential traits in the sensory qualification of a culinary dish.

Keywords: Food alternatives. Functional gastronomy. Sweetpotato. *Sassami*

REFERÊNCIAS

ACELBRA. ASSOCIAÇÃO DOS CELIACOS DO BRASIL 2015. Disponível em: <<http://www.ancelbra.org.br>>. Acesso em: 11 de mar. 2018

ALMEIDA FILHO, Luiz Fernando Walther de. **O ativismo judiciário em prol dos celíacos**. Monografia. (Graduação do Curso de Direito). Faculdade de Direito Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: 10 agosto 2016. Acesso em: 13 mai. 2018.

BARCELOS, Samuel carneiro de et al. **Desenvolvimento, caracterização e avaliação sensorial de salgadinho de frango sem glúten.** *Conex. Ci. e Tecnol.* Fortaleza/CE, v.11, n. 6, p. 65 - 74, dez. 2017. Acesso em: 10 mar. 2018

BORGES, Juliana. Doença Celíaca. **Revista Sem Glúten e Sem Lactose.** Ano 1, número 1. 2016. Acesso em: 13 set. 2016.

CAMARGO, Anna Carolina Reis. **Perfil e necessidades de pacientes celíacos.** 2010. 43f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Curso de Nutrição) - Universidade Bandeirante de São Paulo, São Paulo, 2010. Acesso em: 10 ago. 2016

COLLAÇO, Janine Helfst Leicht. **Gastronomia: a trajetória de uma construção recente.** 2012. Disponível em: http://www.29rba.abant.org.br/resources/anais/1/1401745513_ARQUIVO_GastronomiaeCultura.pdf. Acesso em 18 set. 2016.

DIAS, Frederico Divino. **Análise da merenda escolar: inadequação para alunos celíacos e intolerantes a lactose.** 2013. Disponível em www.acelbramg.com.br/images/artigo-dias.pdf. Acesso em: 18 set. 2016.

EDMOND, J.B.; AMMERMAN, G.R. **Sweet potatoes: production processing marketing.** The Air Publishing Company. 1971, 334 p. Acesso em: 16 mar. 2018

EMBRAPA Cultura da batata doce. In: EMBRAPA. **Sistemas de Produção**, 6. Brasília: EMBRAPA-CNPB, 2004. Versão Eletrônica. Disponível em: <http://www.cnpb.embrapa/sistprod/batata doce/index.htm>. Acesso em 12 abr. 2018.

KEHOE, S. H. et al. Effects of a food-based intervention on markers of micronutrient status among Indian women of low socio-economic status. **British Journal of Nutrition**, India. v. 113, n. 5, p. 813-821, 2015. Disponível em: 13 fevereiro 2015. Acesso em 16 mar. 2018.

LAPORTE, Luciana Santos. **Conhecimentos dos chefes de cozinha acerca da doença celíaca.** 2008. 23f. Monografia de especialização. (Curso de Excelência em Turismo), Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2008. Acesso em: 18 set. 2016.

MACÊDO, P. M. S. et al. Avaliação físico-química e sensorial de biscoito salgado isento de glúten contendo de farinha de linhaça. **Revista Tecnológica**, Maringá, v. 23, p. 33-40, 2014. Acesso em: 9 de set. 2017

MIRANDA, J.E.C. de; FRANCA, F.H.; CARRIJO, O.A.; SOUZA, A.F.; AGUILAR, J.A.E. **Cultivo de batata-doce** (*Ipomea batatas* (L.)). Brasília, DF, EMBRAPA-CNPB, 1987. 7p. (EMBRAPA- CNPB. Instruções Técnicas, 7). Acesso em: 14 ago. 2017

OLIVO, Rubson. **O mundo do frango**: cadeia produtiva da carne de frango. Criciúma-SC: Ed. do autor, 2006. Acesso em: 15 set. 2017.

PEREIRA, A., Santos, F., Vieira, C., & Ribeiro, V. (2017). Novas formulações de um Produto Alimentar Tradicional mais saudável e isento de Glúten: Cavacas das Caldas da Rainha. In Ribeiro, J. & Lima, E. (eds). Atas do II Encontro Nacional de Novos Investigadores em Saúde & II International Meeting of New Health Researchers. Leiria: Politécnico de Leiria. p. 30. Acesso em: 19 mar. 2018.

RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos. Alimentação e nutrição no Brasil In: **Brasil**. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 10. Brasília, Universidade de Brasília, 2007, 93 p. Disponível em: 15 outubro 2016. Acesso em: 16 de mar. 2017

RONCONI, Ana Paula Sartor. **Alimentos funcionais em alimentação coletiva**: Um Estudo Exploratório no Extremo Sul Catarinense. Universidade do Extremo Sul Catarinense- UNESC, 2009, p.48. Disponível em: 26 novembro 2016. Acesso em: 17 abr. 2017

SCHULTZ, A.R. **Introdução ao estudo da botânica sistemática**. 3 ed. Porto Alegre; Globo, 1968. v. 2. Acesso em: 23 set. 2016

VERGARA, Sylvia. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas, 1988. Acesso em: 26 nov. 2016.

VIZZOTTO, Márcia; PEREIRA, Elisa dos Santos; CASTRO, Luis Antonio Suita de; RAPHAELLI, Chirle de Oliveira; KROLOW, Ana Cristina. **Composição mineral em genótipos de batata-doce de polpas coloridas e adequação de consumo para grupos de risco**. *Brazilian Journal of Food Technology*, 21, e2016175 2017. Acesso em 12 abr. 2018.