

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRACURSO DE  
GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM GASTRONOMIA

Adrian Vitor Regueira Brandão  
Antônio Milton Farias de Carvalho  
Josenayde Siqueira vieira  
Mitaliene Mirella Ferreira dos Anjos

**O CONTEXTO HISTÓRICO DOS TIPOS DE MACARRÃO:** uma revisão  
bibliográfica

RECIFE  
2022

Adrian Vitor Regueira Brandão  
Antônio Milton Farias de Carvalho  
Josenayde Siqueira vieira  
Mitaliene Mirella Ferreira dos Anjos

**O CONTEXTO HISTÓRICO DOS TIPOS DE MACARRÃO:** uma revisão  
bibliográfica

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito básico para conclusão do curso tecnólogo em Gastronomia.

Professor(a) Orientador: Pedro Oliveira.

RECIFE  
2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

C76 O contexto histórico dos tipos de macarrão: uma revisão bibliográfica / Adrian Vitor Regueira Brandão [et al]. - Recife: O Autor, 2022.  
25 p.

Orientador(a): Esp. Pedro Arthur do Nascimento Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Gastronomia, 2022.

Inclui Referências.

1. Macarrão. 2. Farinha de trigo. 3. História. I. Carvalho, Antônio Milton Farias de. II. Vieira, Josenayde Siqueira. III. Anjos, Mitaliene Mirella Ferreira dos. IV. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. V. Título.

CDU: 641

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>5</b>
1.1	OBJETIVO GERAL	5
1.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
<b>2</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>9</b>
4.1	A HISTÓRIA DA FARINHA DE TRIGO	9
4.2	CONTEXTO HISTÓRICO DO MACARRÃO	10
4.3	TIPOS DE MACARRÃO	12
4.3.1	ESPAGUETE	12
4.3.2	TALHARIM	13
4.3.3	FORMATOS ESPECIAIS	14
4.3.3.1	Gravatinha	14
4.3.3.2	Parafuso	15
4.3.3.3	Conchinha	16
4.3.3.4	CABELO DE ANJO	16
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>168</b>
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>179</b>

## RESUMO

Macarrão é um alimento apreciado e consumido pela população brasileira devido ao fácil preparo e viabilidade econômica. O macarrão é um alimento produzido com tecnologia simples, de baixo custo, com alta aceitabilidade, disponibilidade ao cardápio alimentar do brasileiro e de longo prazo de validade. O Brasil é o terceiro mercado mundial em consumo dessa pasta, ficando atrás apenas da Itália e os Estados Unidos. O presente estudo visa contextualizar de maneira histórica o surgimento do macarrão, tendo como objetivos secundários a pauta das diversificações desse alimento que surgiram ao longo dos tempos, sua importância no cenário brasileiro e seus benefícios. Para tal foi escolhida uma pesquisa abrangente de revisão bibliográfica, com abordagem descritiva e apresentação qualitativa.

**Palavras-chave:** Macarrão; Tipos de Macarrão; A história da farinha de trigo.

## ABSTRACT

Noodle is a food appreciated and consumed by the Brazilian population due to its easy preparation and economic viability. Pasta is a food produced with simple technology, low cost, with high acceptability, availability to the Brazilian food menu and long shelf life. Brazil is the third world market in consumption of this pulp, behind only Italy and the United States. The present study aims to historically contextualize the emergence of macaroni, having as secondary objectives the agenda of the diversifications of this food that have emerged over time, its importance in the Brazilian scenario and its benefits. For this purpose, a comprehensive bibliographic review was chosen, with a descriptive approach and qualitative presentation.

**Keywords:** Noodles; Types of Noodles; The history of wheat flour.

## **1 INTRODUÇÃO**

Os cereais são alimentos de origem vegetal provenientes de gramíneas (DOMENE, 2011), fonte de energia, carboidratos, proteínas, fibras e micronutrientes (KOWIESKA, 2011). No Brasil, o trigo é um dos cereais mais consumidos, presente em biscoitos, pães, bolos e massas alimentícias (KIRINUS, 2010). Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), é considerada massa alimentícia os produtos obtidos da farinha de trigo (*Triticum aestivum* L. e ou de outras espécies do gênero *Triticum*) e ou derivados de trigo durum (*Triticum durum* L.), outros cereais, leguminosas, raízes e ou tubérculos, resultantes do processo de empasto e amassamento mecânico, sem fermentação (BRASIL, 2005).

O macarrão é designado como uma massa alimentícia obtida exclusivamente da farinha de trigo do gênero *Triticum* (BRASIL, 2005). Atualmente podemos encontrar diversos tipos de massa, dentre os quais estão as massas secas, instantâneas, fresca e pré-cozidas (CARINI, 2014). Stuknyte et al. (2014). and Carini et al. (2011) relatam que o consumo de massas é responsável pelo aumento da produção alimentícia em 7 a 12 milhões de toneladas/ano na última década.

Do ponto de vista nutricional, o macarrão possui baixo valor nutricional devido a sua qualidade protéica e deficiência de fibras (NETO, 2012).

Por possuir esta característica, o macarrão faz parte do grupo de alimentos energéticos compondo a base da pirâmide alimentar, consumido em todo mundo com grande aceitabilidade (MARTINEZ, 2013). A qualidade das massas, assim como de outros alimentos, desde sua produção até seu consumo é uma das maiores preocupações das empresas que produzem refeições coletivas, e a tecnologia é um grande aliado para garantir essa qualidade. Ao longo do tempo diversos povos estiveram em contato com a produção de massas, gerando com isso variações de uma mesma comida.

### **1.1 OBJETIVO GERAL**

Contextualizar o macarrão em uma visão histórica relatando sua importância ao longo da história.

### **1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Pautar o percurso do macarrão no Brasil.
- Salientar os mais conhecidos tipos de macarrão e contextualizar suas histórias.
- Especificar os benefícios do macarrão.

## 2 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema foi baseada na intenção de estudar e apresentar o contexto histórico do macarrão como alimento gastronômico. Com isso, esse estudo se justifica através da pesquisa de literatura, que visa explorar o contexto histórico dos principais tipos de macarrão.

Assim, entende-se que esta pesquisa possui valor historiográfico para uma melhor compreensão a cerca do surgimento e implementação diversificada da massa de trigo.

## 3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, com abordagem. De acordo com Soares et al. (2014) é uma revisão de literatura que coleta os resultados de pesquisas desenvolvidas por meio de diferentes métodos, permitindo aos revisores sintetizar os resultados sem comprometer a afiliação epistemológica das pesquisas empíricas incluídas.

Portanto, a pesquisa abrangente configura-se como uma espécie de revisão de literatura que pode coletar resultados de pesquisas desenvolvidas por diferentes métodos, de modo que os revisores possam sintetizar os resultados sem comprometer a conexão epistemológica da pesquisa empírica nela contida. Para realizar esse processo de forma lógica, a revisão abrangente exige que o revisor conduza uma análise sistemática e rigorosa e uma síntese dos dados originais. (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2016).

O método de pesquisa a ser aplicado será considerado o mais adequado à visão de pessoas e grupos, perfeitamente adaptado às características destinadas a responder a questões de personalidade e particularidade, pois é uma característica das ciências sociais que não pode ser quantificada. Portanto, esse método atua no universo de razões, crenças, significados, atitudes, ideais e valores que produzem respostas importantes, explicativas e profundas, que têm a capacidade de gerar novos relatos não adequados para dados quantitativos. (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2016).

A coleta de dados foi realizada mediante busca eletrônica, como fonte de referência em livros, artigos e publicações eletrônicas, bem como outros documentos relacionados ao tema da pesquisa e também nas bases de dados como a Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google acadêmico. A temática em questão, tendo o enfoque de pesquisa voltado para a questão norteadora que, para compor a buscas dos dados, foram utilizados os Descritores: Macarrão; Tipos de Macarrão; Contexto histórico do Macarrão.

Para os critérios de inclusão foram utilizados artigos completos em língua portuguesa, disponíveis eletronicamente e que obedeçam à temática supracitada. Referente aos critérios de exclusão estão: relatos de experiência, estudos de revisão, livros e pesquisas duplicadas, monografias e dissertações.

No início da pesquisa foram obtidos 33 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e

exclusão, obteve-se um total de 21 artigos parcialmente obtidos. Após uma leitura mais precisa, foi obtido um total de 14 artigos para serem utilizados na discussão dos resultados, concordando-se com a continuidade do estudo na pesquisa mencionada na elaboração.

## **4 RESULTADOS**

### **4.1 A HISTÓRIA DA FARINHA DE TRIGO**

Os humanos cultivam trigo comum há pelo menos seis mil anos. Grãos de trigo foram encontrados em leitos de múmias no Egito, ruínas de moradias à beira do lago na Suíça e nos tijolos da Pirâmide de Dashur, construída há mais de 3.000 aC.

A origem do grão se confunde com as lendas de quase todas as religiões: os egípcios atribuem sua aparência à deusa Ísis; os fenícios, a Dagon; os hindus, a Brahma; os árabes, a São Miguel; e o discípulo de Cristo, a Deus.

O cultivo de trigo no Brasil foi certamente uma das primeiras práticas agrícolas introduzidas no Novo Mundo pelos colonizadores europeus, senão a primeira. A história do cultivo do trigo começou em 1534, quando Martim Afonso de Sousa trouxe as primeiras sementes, que foram plantadas em São Vicente. Mais tarde, espalhou-se por todos os palácios do governador, até a ilha de Marajó.

Liderando americanos, argentinos e uruguaios em produtividade agrícola, o Brasil foi o primeiro país das Américas a exportar trigo, graças às lavouras cultivadas em São Paulo, Rio Grande do Sul e outros lugares antes do aparecimento da ferrugem.

Entre 1840 e 1850, o trigo foi cultivado no município de Bonito, Pernambuco, a uma altitude de 480 m; em Vesosa, Alagoas; na Chapada dos Veadeiros, Goiás e outros. São culturas pioneiras, indicando que o Brasil tem potencial para produzir trigo não só no Sul e Leste, mas também no Nordeste e Centro-Oeste, desde que a latitude esteja correlacionada com a altitude. Mas sobre os primeiros 25 anos do século passado, o declínio da nossa cultura de trigo começou desde o primeiro estágio devido à ferrugem nos campos de trigo brasileiros. Os imigrantes europeus vinham contribuindo para a difusão do trigo, mas não se cogitava a introdução no Brasil de variedades resistentes a diversas ferrugens e adaptáveis.

Após a revolução de 1930, uma das primeiras preocupações do novo governo foi dar incentivos financeiros à produção de trigo para aumentar a produtividade. No entanto, os esforços do governo só começaram a dar frutos após a Segunda Guerra Mundial, com uma política de substituição de importações.

A indústria do trigo brasileira tem observado recentemente a ocorrência de diversos fatores que contribuíram para o aumento da produção nacional em 1969. Como marco importante podemos destacar, como um marco importante, a criação em 1962 do Conselho de Aquisição de

Trigo Nacional (CTRIN), os esforços de pesquisa sob o Decreto nº 210 de 1967, variedades resistentes à ferrugem, aumento dos preços internacionais da soja e preços de incentivo para o trigo.

Em 1973, a fundação da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) intensificou as pesquisas, com equipes capazes de examinar todos os aspectos da cultura. Foi também nesse ano que a Fundação Instituto Agrônomo do Paraná (Iapar) de Londrina iniciou as pesquisas com trigo. Até 1990, o Brasil não recomendava uma classificação das variedades de trigo quanto à adequação de suas farinhas para panificação. O Projeto Mapeamento do Trigo Brasileiro possibilitou estabelecer essa classificação.

**Figura I.** Saco de trigo



**Fonte:** FREIRE, 2016

## **4.2 CONTEXTO HISTÓRICO DO MACARRÃO**

A história da massa está entrelaçada com fatos históricos, mostrando-nos como este aclamado produto evoluiu ao longo dos séculos. Documentos de civilizações antigas relatam que os assírios e babilônios por volta de 2500 aC já conheciam um alimento cozido à base de grãos e água.

De acordo com a Resolução CNNPA nº 12 de 1978, macarrão é um produto não fermentado obtido pela mistura de farinha de trigo, sêmola ou sêmola de trigo com água, contendo ou não outras substâncias permitidas (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA, 1978)

Ovos, corantes e conservantes são tratados com técnicas adequadas antes ou após a

embalagem para promover a proteção desejada (GUERREIRO, 2010).

Para a Associação Brasileira de Pasta Alimentícias, a receita básica das massas consiste em farinha de trigo e água, mas elas podem ter algumas variações, como a adição de vegetais desidratados, ovos, vitaminas e fibras. Conheça também o tipo de trigo utilizado e o processo de fabricação que leva ao seu bom valor nutricional, categorizado como: massa seca, massa normal, massa de sêmola, massa de ovo, massa de trigo duro, massa de trigo integral, massa de legumes, massa caseira, massa pronta, massa massas para consumo, massas frescas (vendidas congeladas com umidade máxima de 35% versus 13% para massas secas) e massas pré-cozidas (ABIMA, 2010).

O processo de produção de massas alimentícias consiste nas seguintes etapas: preparo, mistura, amassamento, corte, secagem, embalagem (REIS, 2013).

Alimentos como massas são de fácil aceitação e, se concentrados, podem trazer benefícios a quem os consome regularmente, tornando-os um produto alimentício promissor para a indústria alimentícia. Dentre essas alternativas, podemos citar a utilização da farinha de casca de batata-doce devido às suas propriedades nutricionais.

A primeira e mais próxima referência à massa cozida no Ocidente é o Talmude de Jerusalém, que descreve a lei judaica no século 5 aC. Em Roma, no século 7 aC, as pessoas comiam um mingau de farinha cozido em água chamado pultes. Adicione legumes e carne, chamados puls púnicos, e queijo fresco e mel, chamados puls Julia.

A chegada das massas na Europa vem em duas versões. Uma mostra que o espaguete chegou a Veneza em 1295 sob o comando de Marco Polo, que acabara de chegar da China e ali passou 17 anos, que deveria conhecer o espaguete. Na bagagem, entre outras novidades, estava uma receita feita com farinha extraída do sagu, cozida, picada e seca ao sol.

No entanto, há outra versão relatando que o macarrão existia antes do retorno de Marco Polo. Em 1279, Ponzio Bastio esculpiu uma "cesta de espaguete" etc. que deixou para sua família na Itália. A palavra usada na lista é macarrão, derivada do verbo macari, um antigo dialeto da Sicília. Maccari significa plano, que vem da palavra grega makar, que significa sagrado. A palavra "macarrão" foi usada na Idade Média para se referir a diferentes tipos de massas.

A versão mais aceita pelos historiadores refere-se aos pais árabes do macarrão, que chamam o macarrão de itrjia. Uma massa seca que se conserva melhor durante as longas viagens pelo deserto. Os árabes trouxeram massas para a Sicília quando conquistaram a maior ilha da Itália no século IX. A Sicília tornou-se então o mais importante centro de comércio e exportação de macarrão. Navegadores genoveses embarcavam produtos para importantes portos do Mediterrâneo, como Nápoles, Roma, Piombino e Viareggio.

A partir do século 13, os maiores espalhadores e consumidores de massas do mundo foram os italianos, que criaram 500 tipos e formas. Na época, os italianos acrescentavam à massa um ingrediente nobre: a farinha de trigo duro, que podia ser cozida adequadamente.



sopracapellini, além de fan mezzi, spaghettoni e vermicellini. Para os mais grossos, filatelli, spaghettoni, vermicelloni e vermicelloni giganti. Formas finas são servidas em caldo; as mais grossas, como Pastasciutta, são servidas com molhos tradicionais locais.

**Figura III.** Espaguete



**Fonte.** FERRAZ, 2021

#### 4.3.2 TALHARIM

O espaguete ou massa é um dos pratos de massa italianos mais tradicionais, originário da região da Sicília no século XIII. Tagliatelle é um tipo de massa. Inglês chamado noodle (também do alemão nunel. Basicamente macarrão cortado em tiras finas. Pode ser cozido com carne, frutos do mar, cogumelos, etc... Na China e no Japão, o macarrão é parte integrante do país) - se consumido sozinho ou adicionado Em sopas, saladas e pratos quentes, geralmente é cozido com farinha de trigo, arroz, feijão verde ou trigo sarraceno.

Massa plana, cortada em tiras finas, chamada macarrão da Sicília, no sul da Itália. Se é grosso ou fino, é tudo macarrão. Tagghiarine (macarrão) são longas tiras de massa. Essas tiras variam em largura de meia polegada a uma polegada, dependendo de quem as corta.

**Figura IV.** Talharim



**Fonte.** Revista UOL, 2018

### 4.3.3 FORMATOS ESPECIAIS

#### 4.3.3.1 Gravatinha

A pasta farfalle surgiu no século XVI e é nativa da região da Lombardia, no norte da Itália. No Brasil, muitas vezes é chamado de macarrão por causa de sua forma.

Farfalle, mais conhecido como gravata borboleta ou gravata borboleta, é uma massa curta, com cerca de 35mm, que pode ser adaptada a diferentes combinações de sabores. Corte a massa em quadrados e junte no centro para criar o famoso formato de gravata borboleta.

**Figura V.** Gravatinha



**Fonte.** QUIRINO, 2021

#### 4.3.3.2 Parafuso

Embora a existência de produtos semelhantes ao macarrão de hoje seja mencionada há cerca de 25 séculos, acredita-se que o navegador veneziano Marco Polo trouxe a receita do macarrão feito de sagu da China para o Ocidente em 1295.

Um parafuso é uma massa curta em forma de espiral (semelhante a um parafuso). É ideal para refeições leves como saladas.

**Figura VI.** Parafuso



**Fonte.** EQUIPE GOLD 360, 2018

#### 4.3.3.3 Conchinha

A massa de trigo duro em forma de concha (daí o nome) é uma variação da massa tradicional, desenvolvida em 1100 por sicilianos de origem árabe mourisca.

Esta massa, com a sua abertura longitudinal e extremidades afiladas, lembra referências marinhas ao longo da costa mediterrânica e é amplamente consumida. Formatos maiores são ótimos para servir recheios, pois são mais grossos para evitar que se quebrem durante o manuseio.

Pode ser tingido com tinta de lula, espinafre, cenoura e tomate, conchiglione cria um contraste interessante, a cor combina com a forma, e a massa combina bem com mariscos e outros frutos do mar, como a clássica receita italiana Conchiglione pescatore com vieiras, mexilhões Repolho, os cogumelos e os camarões são cozinhados em vinho e temperados com pimenta preta, salsa, alho, cebola e azeite. Além de harmonizar com frutos do mar, outros recheios também são populares, como ricota, carne e queijo.

**Figura VII.** Conchinha



**Fonte.** ORQUÍDEA, 2017

#### 4.3.3.4 CABELO DE ANJO

Com o seu nome evocativo e leve consistência, as origens de Cabelinhos de Anjo são disputadas entre os territórios de Génova, Nápoles e Josias. Eles são uma das formas mais finas do bloco aninhado longo. Até mesmo o nome, Cabelinhos de Anjo, lembra a delicadeza dos traços dessa forma, recomendados para a alimentação de uma criança de 9 meses para acostumar o

pequeno aos alimentos dos adultos.

O cabelo de anjo é o formato certo para receitas de caldo que muitas vezes estragam a forma como são preparadas. Cabelinhos de Anjo também pode ser degustado como massa seca, temperado com molho branco, ovos, manteiga crua e queijo, e manteiga derretida com sálvia e queijo grana ou ricota defumada.

**Figura VIII.** Cabelo de Anjo



**Fonte.** MARTINS, 2010

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O macarrão é um dos pratos mais versáteis do mundo. Cortes ilimitados (mais de 600 só na Itália e dezenas no Brasil), além das possibilidades de molhos e acompanhamentos, fazem dele um alimento versátil na cozinha. No Brasil, a massa era a bagagem dos imigrantes italianos no início do século XIX. Nesse período, intensificou-se o cultivo do trigo, construíram-se fábricas e foi criada a primeira fábrica de massas do Brasil. Desde então, o entusiasmo pela massa só aumentou.

Atualmente em pleno século 21, é uma das comidas preferidas dos brasileiros. Além de deliciosa, o valor nutricional da massa é importante no cardápio. A iguaria é uma fonte de carboidratos, nutriente responsável por fornecer energia ao organismo, sendo assim bastante valorizada. Com isso, o presente trabalho se justifica na medida que valida a importância desta delícia na culinária brasileira atrelado desenvolvimento a cerca do contexto histórico da mesma.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABIMA, Associação Brasileira de Massas alimentícias. **História, aspectos nutricionais, tipos e formatos de massas.** Disponível em: <<http://www.abima.com.br>>.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Aprova regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional.** Brasília, DF: ANVISA, 2003. Disponível em <<http://www.anvisa.gov.br>>.

Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC n. 263. Regulamento técnico para produtos de cereais, amidos, farinhas e farelos.** Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF. 2005.

Carini E, Curti E, Casotta F, Najm NEO, Vittadini E. **Physico-chemical properties of ready to eat, shelf-stable pasta during storage.** Food Chem 2014

Domene SMA. **Técnica dietética –teoria e aplicações.** 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2011.

Equipe Gold 360. Macarrão parafuso com molho primavera. Ana Maria Braga. 2018

FREIRE, Carlos. Trigo, Curiosidades da cozinha. Paraíso da Cozinha. 2016

FERRAZ, Patrícia. **Espaguete ao alho e óleo.** Paladar Estadão. 2021

GUERREIRO, L. Massas alimentícias. Rio de Janeiro: Redetec, 2006. JHA, S.N. - **Colour measurements and modeling. In: Nondestructive evaluation of food quality.** Berlin. 2010.

Kirinus P, Copetti C, Oliveira VR. **Utilização de farinha de soja (Glycine Max) e de quinoa (Chenopodium Quinoa) no preparo de macarrão caseiro sem glúten.** Alim Nutr. 2010

Kowieska A, Lubowicki R, Jaskowska I. **Chemical composition and nutritional characteristics of several cereal grain.** Acta Scientiarum Polonorum. 2011

Martinez MF, Philippi ST, Estima CCP, Vieiro LG. **Validity and reproducibility of a food frequency questionnaire to assess food group intake in adolescents.** Cad Saúde Pública. 2013

MARTINS, Patty. **Macarrão de Preguiçoso, para quem está só as cinzas.** Aqui na Cozinha. 2010

Neto AAC. **Desenvolvimento de massa alimentícia mista de farinhas de trigo e mesocarpo de babaçu (Orbignya sp.).** Seropédica/RJ: Instituto de Tecnologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro; 2012.

Orquídea. **Sopa Serrana.** Revista Orquídea. 2017

REIS, T. A. **Caracterização de macarrão massa fresca enriquecido com farinha de polpa do peixe.** Lavras: UFLA, 2013.

Revista UOL. **Talharim a carbonara.** Nossa UOL. 2018

QUIRINO, Renata. **Receita de Macarrão gravatinha de forno com queijo e presunto**. Tudo Receitas. 2021

Soares, C. B., Hoga, L. A. K., Peduzzi, M., Sangaleti, C., Yonekura, T., & Silva, D. R. A. D. **Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo. 2014.

SOBRINHO, Sabrina. **Tipos de macarrão, saiba quais são e como servir**. Área de mulher. 2021

Souza MT, Silva MD, Carvalho R. **Integrative review: what is it? How to do it?**. Einstein (São Paulo). 2016.

Stuknyte M, Cattaneo S, Pagani MA, Marti A, Micard V, Hogenboom J, Noni I. **Spaghetti from durum wheat: effect of drying conditions on heat damage, ultrastructure and in vitro digestibility**. Food Chem. 2014