



# Milho grãos de saúde

Seja na versão in natura ou em conserva, sua presença é indispensável no cardápio diário, oferecendo, sobretudo, opções para quem quer perder peso

*por Shirley Santos*



Em forma de pipoca, canjica ou simplesmente o verde, a variedade de pratos e delícias que podem ser preparados com este cereal é tão grande quanto a quantidade de nutrientes que ele oferece. Sua casca é rica em fibras – que ajudam no processo digestivo. Nos seus grãos encontramos carboidratos, proteínas, vitaminas (A e complexo B), além de sais minerais como ferro, fósforo, potássio, cálcio.

Ampliando a lista de vantagens para a saúde, ele apresenta um antioxidante importante chamado betacaroteno. É recomendado na prevenção do câncer e também indicado para quem tem sensibilidade ao glúten (celiaquia). Motivos, portanto, não faltam para saboreá-lo dentro de uma alimentação equilibrada. Suas fibras reduzem ainda os níveis de colesterol e aumentam a sensação de saciedade (ideal para dietas com baixas calorias).

## Na lata

Quando se fala em incluí-lo no regime, a boa novidade é o milho enlatado. Isso mesmo! Um estudo recente feito pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) mostra que a versão em lata é 40 % menos calórica que o milho in natura. Segundo a engenheira de alimentos, Thais Fagury, da Associação Brasileira de Embalagem de Aço (Abeaço), a explicação é bastante simples: "Quando é cozida, a espiga

transmite gordura e carboidrato para o grão, aumentando assim o nível calórico. Já o processo de cozimento do milho enlatado não inclui a espiga, reduzindo, desta forma, os níveis de carboidrato e lipídeos".

Na prática, isso quer dizer que 100 g do alimento cozido em casa tem 108 calorias, enquanto a mesma quantidade na lata possui apenas 64. Esta redução, porém, não diminui o número de nutrientes das fibras, vitaminas e proteínas dos grãos.

## Entenda o processo

Antes de chegar aos supermercados, o milho é colhido e transportado até a indústria. Lá é selecionado, lavado e retirado o sabugo. Em seguida, é colocado na lata de aço, com água e sal (seus conservantes naturais). A embalagem, então, é tampada e submetida a cozimento e esterilização. Depois de resfriada, o milho está pronto para ir à mesa.

É bom saber: o seu consumo apenas requer cuidados para quem é hipertenso, por causa do sal no seu processamento. Fique atenta, ainda, ao rótulo, pois, algumas marcas adicionam açúcar, o que não é indicado para diabéticos.

## Quer mais?

► O milho mais indicado para afastar o risco de anemia é o de canjica. Isso porque ele contém maior quantidade de ferro em relação aos outros tipos. Já o de pipoca se destaca no quesito fibras. Quando falamos em cálcio, o milho verde aparece em primeiro lugar.

► Melatonina. Este é o nome de uma substância também encontrada no cereal. Sua função? A de preservar os neurônios e, desta forma, adiar o envelhecimento. A descoberta foi feita em um estudo realizado em 2007 pela Universidade de Granada, na Espanha.

FONTE: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA



## FRICASSÉ DE FRANGO

Calorias por porção: 417

Tempo de preparo: 45 min.

Rendimento: 8 porções

### Ingredientes

- 500 g de frango cozido e desfiado (com os temperos de sua preferência)
- 2 latas de creme de leite com soro
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 lata de palmito escorrido e picado
- Sal a gosto

### Para cobertura

- 2 copos de requeijão cremoso (em saco de confeitar)
- 50 g de queijo parmesão ralado médio para polvilhar
- 1 lata de salsinha picada

### Modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes e espalhe em um refratário.
2. Cubra com 2 copos de requeijão cremoso, usando um saco de confeitar.
3. Polvilhe o queijo parmesão ralado e a salsinha picada.
4. Leve ao forno em temperatura média por cerca de 30 min.

**Dica:** sirva com arroz branco e batata palha.

## VALORES NUTRICIONAIS (100 G)

	Milho in natura	Milho enlatado
Calorias	108	64
Cálcio	2 mg	4 mg
Carboidrato	26	15
Colesterol	0	0
Fibra	2,8	2,7
Gordura (lipídio)	1,4	0,5
Proteína	3,3	3,0
Sódio (sal)	17 mg	213 mg