

Milho enlatado é 40% menos calórico que o alimento cozido em casa

Alimento tradicional no cardápio do consumidor brasileiro, o milho, além de saboroso, é um ingrediente muito utilizado na culinária. O que muitos não sabem é que sua versão em lata é menos calórica do que o milho in natura, além de ser saudável e nutritiva. Enquanto 100g do alimento cozido em casa possui 108 calorias, a mesma quantidade na lata tem apenas 64 calorias.

A explicação é bastante simples: quando cozida, a espiga transmite gordura e carboidrato para o grão, aumentando assim o nível calórico. Como o processo de cozimento do milho enlatado não inclui a espiga, proporciona uma redução significativa nesses níveis de carboidrato e gordura.

O milho na lata é retirado da espiga, lavado, acondicionado em água e sal e cozido dentro da própria embalagem, o que garante um alimento seguro, livre de bactérias ou qualquer outro tipo de microorganismo.

E as vantagens não param por aí. O milho em lata ainda possui um teor de cálcio duas vezes maior que o in natura, já que todos os nutrientes são conservados pela hermeticidade da lata de aço.

Fonte: Tabela USDA (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos)