

PRODUTOS DO MILHO

O milho faz parte da família dos cereais e é um alimento super nutritivo e energético.

O grão é composto por carboidratos (amido), proteínas, gorduras, boa quantidade de fibras e ainda é fonte de vitaminas e minerais.



MILHO UERDE



O milho verde é o primeiro na cadeia de processamento do milho, pois trata-se do milho inteiro e ainda cru. Isso garante a integridade do cereal, conservando maior quantidade de nutrientes.

PIPOCA



O milho cultivado para a produção de pipoca é de uma variedade especial. Apresenta grãos pequenos contendo amido duro e sem rachaduras, para garantir que ele estoure quando for aquecido, originando a pipoca. Assim como o milho verde, o milho da pipoca também é integral e não possui perdas de nutrientes, tornando-se um alimento de alta qualidade.

CANJICA



Os milhos utilizados para canjica podem ser de dois tipos: o amarelo, conhecido como mugunzá, e o milho branco, que é uma variedade diferente do milho tradicional. O milho de canjica passa por um processo chamado degerminação, em que a casca e o germen do milho são retirados. São nessas estruturas onde ficam retidas as maiores quantidades de nutrientes. Quando retiradas essas estruturas, há perda de carotenóides (antioxidantes), proteínas, lipídeos, vitaminas e minerais do grão de milho.

FARINHA DE MILHO E FUBÁ MIMOSO



A farinha de milho e o fubá mimoso fazem parte da mesma classe e são utilizados na fabricação de bolos, pães, polentas, cuscuz etc. Eles, além de passarem pelo processo de degerminação, passam ainda pela moagem a seco. No processo de moagem também há perda de nutrientes.

Existe no mercado a opção de fubá integral, que é apenas moído e não passa pela degerminação. É um excelente substituto, pois é um alimento integral e preserva maior quantidade de nutrientes. Pode substituir o fubá mimoso em todas as receitas.

Matéria-Prima	Minerais (mg/100g)				Fibras (em 100g)
	Fósforo	Ferro	Zinco	Magnésio	
Grão Integral	234	3	2,5	142	4,6
Fubá Mimoso	95	1,2	0,8	53	2,4

*Valores retirados da tabela TACO 4ª Edição

Lembre-se:
Quanto mais processado, maior perda de nutrientes, principalmente vitaminas, minerais e fibras.
O alimento integral é sempre a melhor opção!