

## COMPOSIÇÃO

Junho vem chegando, as festas juninas começam a pipocar pelo Brasil, e aquele cheirinho de milho cozido ou de uma saborosa broa começa a nos levar às lembranças das melhores épocas de São João, não é mesmo? O bom é saber que esse maravilhoso alimento, tão presente na nossa culinária brasileira, além de saboroso, pode trazer excelentes benefícios para o nosso corpo. Rico em fibras, o cereal é um ótimo aliado ao bom funcionamento do intestino, por exemplo, dentre outras atividades do organismo.

Com suas diversas variações de uso, o milho pode ser preparado ao natural, em cereais matinais, mingaus, bolos, tortas, canjicas, cuscuz, na tradicional pipoca, entre outras iguarias. Fonte de bons e importantes nutrientes, ele, além das fibras, também é rico em carboidratos.

O milho verde é rico em vitaminas A, B1 e C, o magnésio e contém muitos carotenóides. As fibras ajudam a diminuir o nível de colesterol e de açúcar no sangue, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares. O milho é uma ótima opção de alimento para as pessoas com intolerância ao glúten. "O cabelo de milho" presente nas espigas também possui benefícios, pode ser consumido em chás. Tem a ação diurética, interessante para diminuir do organismo o excesso de ácido úrico.



### Bolo de Milho Verde

#### Ingredientes:

1 lata de milho verde  
3 ovos  
1 lata de fubá  
1 pacote de queijo ralado tipo parmesão  
1 lata (a mesma lata do milho) de açúcar  
1 lata de leite  
1 colher de sopa de fermento  
1/2 lata de óleo

#### Como fazer

Bata no liquidificador durante dois minutos o açúcar, os ovos, o milho verde, o fubá, o leite, o óleo e queijo ralado. Em seguida, adicione o fermento em pó. Mexa com uma colher e coloque para assar por 40 minutos em forno médio.



### Sorvete de Milho Verde

#### Ingredientes:

5 espigas de milho verde  
2 latas (das de leite condensado) de leite de vaca  
5 colheres de sopa de açúcar  
1 lata de leite condensado  
1 colher de café de essência de baunilha  
2 caixas de creme de leite - 200 g cada  
1 pitada de sal

#### Modo de fazer:

Bata no liquidificador os grãos de 5 espigas de milho verde natural, com 2 latas de leite de vaca. Coe e leve ao fogo, sempre mexendo, para engrossar. Quando adquirir consistência de mingau, coloque uma pitada de sal e cinco colheres de sopa de açúcar. Quando estiver frio, coloque o mingau no liquidificador com uma lata de leite condensado e as duas caixas de creme de leite. Bata e acrescente uma colher (de café) de essência de baunilha. Leve ao congelador por cerca de 3 horas e meia, depois retorne ao liquidificador para bater mais, o que dará mais cremosidade. Bom Apetite!

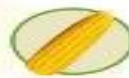
**Camila Costa Nutricionista**



## MILHO

### » PORÇÃO

1  
xícara



DE GRÃOS DE MILHO

→ CALORIAS: 132

→ GORDURAS: 2 G

→ FIBRAS: 4 G

→ AÇÚCARES: 5 G

→ PROTEÍNAS: < 5 G

### » CURIOSIDADE...



**DEPENDENDO  
da cor**

CONTÉM QUANTIDADES SIGNIFICATIVAS  
DE *antioxidantes* QUE PODEM  
PROTEGER O SISTEMA *cardiovascular*



**CONTÉM**

ÁCIDO *pantotênico*, UMA SUBSTÂNCIA  
QUE AJUDA A REGULAR AS FUNÇÕES  
*metabólicas*



**O CONSUMO**

DE MILHO AJUDA A *reduzir* O RISCO DE  
*câncer* DE CÔLON, DEVIDO AO SEU  
TEOR DE FIBRAS



**ÍNDICE  
glicêmico**

MÉDIO



DiabeTV  
empoderando sua vida