

- 1 cubo de caldo de legumes dissolvido em 2 colheres de sopa de água quente
- 3 cenouras médias cortadas em tiras finas

Modo de Preparo:

Cozinhe o macarrão no ponto *al dente* e reserve. Em uma panela, coloque as 3 colheres de óleo, o alho e a cebola para que seja feita a fritura. Adicione os legumes picados, o caldo de legumes dissolvido em água, o sal e a pimenta a gosto. Refogue um pouco, com o cuidado de deixá-los crocantes. Acrescente o macarrão, o azeite e o vinagre. Misture tudo e sirva.

Valor nutricional por porção de 100g (10 espiguetas): 292 kcal (15%VD); 6,9 g de proteínas (9%VD); 11 g de lipídeos (20%VD); 41 g de carboidratos (14%VD); e 3,8 g de fibra (15%VD).

Filé com minimilho e palmito

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

- 150 g de filé de carne ou de frango
- 100 g de palmito cortado em tiras
- 7 espiguetas de minimilho fresco
- 1 colher de sopa de óleo de milho, sal e pimenta a gosto

Para o molho: 2 colheres (sopa) de melado de cana, 1 colher (sopa) de suco de limão, 1 colher (café) de gengibre picado

Modo de Preparo:

Filé: Tempere o filé com sal e pimenta. Reserve. Afervente o minimilho em água e sal. Reserve. Salteie o filé previamente temperado em uma frigideira com 1 colher de óleo de milho. Ferva, em fogo baixo, o melado, o suco de limão e o gengibre. Disponha o filé no centro de um prato, coloque o minimilho e as tiras de palmito em volta e regue com o molho. Sirva com arroz integral ou branco.

Valor nutricional por porção: 444 kcal (22%VD); 35,5 g de proteínas (47%VD); 22 g de lipídeos (40%VD); 25,4 g de carboidratos (8%VD); e 3,5 g de fibra (14%VD).

Minimilho

Como preparar e utilizar



Minimilho: como preparar e ...
2007 FD----FD.000135



CNPMS- 20508-1

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Milho e Sorgo

Rod. MG 424 km 45 - Caixa Postal 151
35701-970 Sete Lagoas, MG

Fone: (31) 3779-1000 - Fax: (31) 3779-1088

www.cnpms.embrapa.br
sac@cnpms.embrapa.br

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



Embrapa

Milho e Sorgo

O que é minimilho?

O minimilho é o nome dado à espiga de milho jovem, em desenvolvimento, não-fertilizada, ou seja, o sabugo jovem da espiga de uma planta de milho. Ele é bastante popular e muito consumido na culinária asiática. O mercado de minimilho tem se expandido em várias regiões do mundo, inclusive no Brasil. Entre os países maiores produtores e exportadores de minimilho, estão a Tailândia e os Estados Unidos; entre os maiores consumidores, estão os Estados Unidos, a Inglaterra e o Japão.



Qual o valor nutricional do milho?

O minimilho possui, em média, numa porção de 100g (cerca de 10 espiguetas): 42,2 kcal (2%VD*); 89,1 g de água; 1,9 g de proteínas (2,5%VD*); 0,2 g de gordura (0,4%VD*); 8,2 g de carboidratos (3%VD*); 0,38 g de fibra (1,5%VD*); e 0,6 g de cinzas. Dessa forma, apresenta baixo valor calórico e composição nutricional semelhante ao de outras hortaliças, como a couve-flor, o tomate, a berinjela e o pepino.

Com elevado teor de fibras e baixos teores de gorduras, de proteínas e de sódio, o minimilho é uma alternativa para o cardápio diário, especialmente de indivíduos em uso de dietas com restrição calórica ou com hipertensão e problemas de obstrução intestinal (prisão de ventre).

*VD = valor diário recomendado para dieta de 2.000kcal

Como conservar o minimilho?

Para conservar, de acordo com as características de mercado, o minimilho deverá ser guardado, sob refrigeração, em temperaturas entre 5 e 10 °C.

Como preparar o minimilho?

Para preparar o minimilho, deve-se retirar a palha e os cabelos das espiguetas, lavá-las em água corrente, cozinhá-las em vapor ou em água fervente por 5 minutos ou até que fiquem macias. No caso do minimilho comprado sem casca, basta lavá-lo e seguir esse mesmo procedimento.

Pode-se, também, utilizar o minimilho na forma fresca, sem tratamento térmico prévio, que fica com textura mais crocante. No mercado há a opção, ainda, de minimilho na forma de conserva tipo pickles.



Onde usar o minimilho?

O minimilho acrescenta um valor especial a uma variedade de pratos, tais como:

- ✓ Em saladas, tanto na forma cozida quanto crua.
- ✓ Grelhado em azeite como guarnição do prato principal.
- ✓ Em cozidos de legumes ou de carnes.
- ✓ Em sopas diversas.
- ✓ Em massas, como espaguete ou misturado no arroz.
- ✓ Como enfeite de pratos variados.

Receitas com minimilho

Sopa de legumes com minimilho

Tempo de preparo: 50 min

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo de milho
- 6 dentes de alho
- 1 cebola média picada
- 18 espiguetas de minimilho fresco
- 2 cenouras médias cortadas em cubos,
- 1/2 repolho branco pequeno ralado
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 300 g de alcatra magra em cubos
- 6 batatas médias picadas em cubos
- 4 tomates médios picados em cubos
- 3 litros de água
- 15 vagens picadas
- sal a gosto

Modo de Preparo:

Numa panela doure o óleo, a cebola e o alho e, em seguida, os cubos de carne. Acrescente as cenouras, as batatas e as vagens, refogando um pouco mais. Coloque a água, deixe levantar ferverura, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar até que os legumes fiquem tenros. Acrescente os demais ingredientes e cozinhe por mais 5 min.

Valor nutricional por porção: 203 kcal (10%VD); 14,6 g de proteínas (19%VD); 5,9 g de lipídeos (11%VD); 22,7 g de carboidratos totais (8%VD); e 4,7 g de fibra (19%VD).

Macarrão colorido

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 250 g de macarrão (de preferência integral) tipo parafuso
- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de óleo de milho
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de vinagre balsâmico
- 18 espiguetas de minimilho,
- 1 maço pequeno de brócolis picado
- 1 pimentão vermelho e 1 amarelo cortados em tiras