

## Qual o valor nutricional do minimilho?

Uma porção de 100 gramas de minimilho ou cerca de 10 espigas possuem, em média, 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, o produto apresenta baixo valor calórico e sua composição nutricional é semelhante a 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 e problemas de constipação intestinal (prisão de ventre).

\*VD = valor diário recomendado para dieta de 2.000 kcal

## Como conservar o minimilho?

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

## Como preparar o minimilho?

Para preparar o minimilho, deve-se retirar a palha e os cabelos das espigas, 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, com textura mais crocante. No mercado há a opção, ainda, do minimilho na forma de conserva tipo picles.

## 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, enriquecendo o cardápio.



## 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 espigas 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:

Em uma panela com o óleo de milho, doure 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 fervura, 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 espigas de minimilho
- 1 maço pequeno de brócolis picado
- 1 pimentão vermelho e 1 amarelo cortados em tiras
- 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 espigas):

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 espigas 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).



# O que é o minimilho?

Minimilho é a espiga jovem do milho colhida antes da polinização, entre dois e três dias após a exposição dos cabelos ou estilestimas. 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 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.

**Embrapa**

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

Rod. MG 424 KM 45 - Caixa Postal 151  
35702-098 Sete Lagoas, MG

Fone: (31) 3027-1100 - Fax (31) 3027-1188  
[www.cnpms.embrapa.br](http://www.cnpms.embrapa.br)  
[sac@cnpms.embrapa.br](mailto:sac@cnpms.embrapa.br)

Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento



Tiragem: 10.000 exemplares / Dezembro 2008

