

Trigo para Alimentação Humana



Visite nosso site: www.cnpt.embrapa.br

VALOR NUTRICIONAL DE PRODUTOS DE TRIGO

Os cereais são excelentes fontes de carboidratos (amido e fibras), de vitaminas E e do complexo B (principalmente niacina e riboflavina) e de minerais (ferro e cálcio). São considerados baratos, de fácil preparo e altamente nutritivos. O trigo é um dos cereais mais consumidos no mundo, além de ser o principal grão contido em grande número de produtos.

Na tabela abaixo, é apresentada a composição química do grão de trigo e dos produtos à base de trigo, muito comuns no Brasil.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA DO GRÃO DE TRIGO E DE PRODUTOS À BASE DE TRIGO*.

Teor por 100 g

Nutriente	Grão de trigo	Pão francês	Pão de trigo integral	Massa cozida ¹	Massa com ovos cozida ²	Biscoito doce de manteiga	Cereal matinal de trigo
Energia ³ (kcal)	317	271	234	118	124	437	361
Energia ³ (kJ)	1.349	1.155	996	503	528	1.847	1.538
Umidade (g)	13,5	29,0	36,4	70,0	70,0	2,9	3,0
Proteína (g)	11,7	8,0	9,0	4,0	4,7	8,2	14,5
Carboidratos disponíveis (g)	61,3	56,0	44,2	22,2	22,9	75,0	70,7
Fibra alimentar (g)	9,6	3,5	7,0	2,0	1,0	2,2	9,0
Lipídios (g)	2,0	1,0	1,8	1,2	1,2	10,9	1,3
Colesterol (mg)	0	0	0	0	8	33	0
Sódio (mg)	3,0	650	700	1	2	312	4
Magnésio (mg)	140	26	81	15	12	18	140
Fósforo (mg)	400	90	195	44	45	97	355
Potássio (mg)	434	120	225	25	23	142	389
Cálcio (mg)	34	23	58	7	10	32	28
Ferro (mg)	5,3	1,4	2,0	0,6	0,4	1,1	4,6
Vitamina E (mg)	2,50	0,18	1	traços	n.d.	0,40	2,00
Tiamina (mg)	0,41	0,09	0,30	0,02	0,03	0,11	0,40
Riboflavina (mg)	0,11	0,05	0,14	0,01	0,02	0,09	0,30
Niacina (mg)	4,7	1,0	3,4	0,6	0,4	1,5	5,2
Ácido pantotênico (mg)	0,85	0,30	0,60	traços	0,15	n.d.	0,52
Vitamina B ₆ (mg)	0,38	0,12	0,21	0,02	0,04	0,16	0,17
Vitamina B ₁₂ (g)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00

^{1,2} = elaborados com trigo duro (os demais, com trigo macio); ³ = energia padrão ou metabolizável, expressa em quilo calorias (kcal) ou kilojoules (kJ). n.d. = não determinado. *Fonte: FAVIER et al. (1999).

Almôndegas de Trigo



Ingredientes

- 500 g de trigo em grão
- 500 g de carne bovina moída
- 2 colheres de sopa de massa de tomate
- farinha de trigo para dar o ponto
- 1 cebola picada
- 3 ovos
- sal, salsinha, cebolinha e outros temperos, a gosto
- óleo para fritar
- 2 colheres de sopa de óleo

Modo de fazer

- Limpar o trigo, eliminando palha, terra e outros materiais estranhos, bem como grãos com ponta preta, chochos (murchos), esbranquiçados ou rosados.
- Lavar os grãos de trigo, para retirar a poeira aderida.
- Deixar de molho de um dia para outro.
- Colocar para cozinhar, com bastante água (os grãos devem ficar submersos), por aproximadamente 40 minutos. Pode-se usar panela de pressão, reduzindo o tempo de cocção para 20 minutos.
- Após o cozimento, escorrer a água.
- Bater os grãos no liquidificador (pequenas porções de cada vez), para reduzir o tamanho.
- Em uma panela, preparar a carne moída: colocar o óleo e a cebola e fritar. Acrescentar a carne, o sal e os temperos. Deixar fritar, até que a carne esteja cozida e o líquido tenha evaporado.
- Depois de pronto, deixar a carne esfriar. Após, acrescentar o trigo cozido e os ovos e mexer bem.
- Aos poucos, acrescentar farinha de trigo, até que seja possível modelar a mistura com as mãos, em pequenas bolas que não se desfaçam.
- Fritar as almôndegas em óleo quente.
- Se desejar, servir com molho de sua preferência.