

## Milho

O milho é um conhecido cereal cultivado em grande parte do mundo. No processo de industrialização, o milho conserva sua casca, que, por ser rica em fibras, é importante para o bom funcionamento intestinal.

Além das fibras, o grão de milho é constituído de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas (A e complexo B), sais minerais (ferro, fósforo, potássio, cálcio) e celulose (carboidrato não digerível pelo homem). Seu valor energético provém justamente do fato de ele apresentar uma rica fonte de carboidrato.



### O Milho na Mesa

O milho está presente em vários pratos típicos da culinária brasileira, como canjica, cuscuz, polenta, angu, mingaus, cremes, sem falar em bolos, pipoca, ou servido simplesmente cozido. No México, o seu uso é muito difundido, já que é a base da alimentação da população (é o ingrediente principal das tortilhas e de outros pratos da culinária mexicana).

Em outros países, a exemplo dos Estados Unidos, é consumido em cereais matinais como flocos de cereais - corn flakes - e xarope de milho, utilizado como adoçante.

### Você Sabia?

A pamonha é um quitute feito de milho e um prato típico da comida caipira. No início, ela era feita na folha de caetê. Embora consumida em várias regiões do Brasil, é muito popular no estado de São Paulo, a ponto de ter sua fama comumente associada à cidade de Piracicaba.

