

Feijoada em lata é quase 30% menos calórica que a caseira

Com menos gordura, a iguaria enlatada apresenta grandes benefícios

Mais tradicional prato brasileiro, a feijoada, além de muito saborosa, é normalmente sinônimo de calorias e gordura. Para apreciadores da iguaria preocupados com a saúde, a Abeaço – Associação Brasileira de Embalagem de Aço - tem uma ótima notícia: a feijoada enlatada tem quase 30% menos calorias que a preparada em casa. Enquanto 100 gramas da feijoada caseira possui 152 calorias, a mesma medida da enlatada tem apenas 108.

E os benefícios não param por aí. A quantidade da vilã gordura saturada é 58% menor na lata (cerca de 2,5g/100g de feijoada, contra 6g na versão caseira). O temido colesterol aparece com 17mg/100g de feijoada na versão enlatada, enquanto que na caseira são 30mg, representando uma redução de 43%.

A feijoada em lata ainda tem um teor de fibras mais alto, de cerca de 3,5g/100g, sendo que na caseira o teor é de apenas 1,5g/100g.

Tudo isso graças à diferença do processo de preparação do prato. "Para preparar a feijoada caseira, por exemplo, é utilizado óleo, para fritar alguns conteúdos. Para a preparação na lata, todos os ingredientes são colocados crus dentro dela. Depois de ser hermeticamente fechada, ela é levada a fornos em alta temperatura, e o processo de cozimento acontece como se fosse uma panela de pressão", afirma Thais Fagury, engenheira de alimentos da Abeaço. Os nutrientes e vitaminas são, então, preservados com os alimentos na lata, não sendo dissipados no ambiente.