

Carne fatiada na lata é 50% menos calórica que a caseira

Alimento tradicional no cardápio do consumidor brasileiro, a carne, além de saborosa, é um ingrediente muito utilizado na culinária e está presente na maioria dos pratos. O que muitos não sabem é que sua versão enlatada possui menos calorias. Enquanto a carne fatiada caseira apresenta em média 221 calorias, a mesma quantidade na lata possui apenas 111.

A carne fatiada em lata é fonte de proteína assim como a in natura. Uma porção de 100g é capaz de suprir cerca de 40% das necessidades diárias, enquanto a carne moída em lata supre 20%. Por ser rica em proteínas, a carne apresenta substâncias essenciais que agem diretamente no crescimento e na reparação dos músculos, ossos e pele, além de ser fonte de energia - ideal para quem pratica atividade física, mas não abre mão de uma alimentação saudável.

Para preparar a carne em casa, por exemplo, é utilizado óleo para fritar alguns conteúdos e temperos. Para a preparação na lata, a carne e 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 em uma panela de pressão. Dessa forma, os nutrientes permanecem na lata e não são dissipados no ambiente.

E mais: para quem não come carne bovina, também estão disponíveis no mercado versões enlatadas de carne vegetal de soja, que além de ser rica em proteína, conta com alto teor de fibras - agentes capazes de prevenir doenças, regularizar o intestino e auxiliar no emagrecimento.