



COPRA  
COCO

Notícias

# CEQUAL COMUNICAÇÃO CLIPPING DIGITAL 2014 COPRA ALIMENTOS

O Jornal O Globo – Revista. Publicou em 14 de setembro de 2014 a matéria: De milho em milho, que cita o uso do óleo de coco, dentre outros dois tipos de gordura para a 'pipoca da vez'. Indicação do produto Copra.

## DE MILHO EM MILHO

### DADOS TÉCNICOS

Fonte: O Globo - Rio de Janeiro - RJ p. 53  
Autor: Redação  
Data de edição: 14/09/2014  
Data de captura: 14/09/2014  
Página/Seção: 53 / Revista O Globo  
Gênero: Nota Informativa  
Tiragem: 267.104  
Valor Publicitário (R\$): 138.238  
Exposição da Matéria (cm2): 519



REVISTA O GLOBO 14 DE SETEMBRO DE 2014

# DE MILHO EM MILHO...

**A pipoca 'fit' estoura na internet como opção de lanche saudável em receitas cheias de sabor**

POR ISABELA CABAN  
revista@oglobo.com.br  
FOTO ANA BRANCO

**E**la é a guloseima número um para acompanhar o cinema, uma festa em casa, uma festa de criança... E ultimamente ainda pipocando também na internet. Trocadilhos à parte, a pipoca tem virado atração entre moças vidradas na forma física e nutricionistas que espalham dicas pelos redes sociais. As vantagens da popcorn crocante (que ganhou o sobrenome *fit*) são diversas — como as poucas calorias e as generosas fibras —, e o que está em voga no momento é a forma de prepará-la. Enquanto as versões prontas para microondas lotam o banco dos réus, surgem receitas para tornar-las saudáveis e, de quebra, incrementar o sabor.

A acusação contra a pipoca de microondas é o alto teor de gordura na porção (em torno de 10% em 25g do produto). Mesmo à *light* é rica em calorias (cerca de 120). A nutricionista Mônica Dalenís explica que o milho precisa de alta temperatura para estourar bem, e a gordura é um excelente condutor para fazer o calor subir rapidamente. Por isso, a indústria capricha na sua quantidade.

— Numa forma bem menos gordurosa, o que vai acontecer é que talvez estourarem menos milho. Mas não é melhor? — Indaga Mônica. — No preparo micro-ondas, você pode usar um saco de pipoca para lanche. Ela ensina o passo a passo: primeiro, é preciso jogar o milho numa xícara e misturá-lo a uma colher de óleo. Depois, despejar dentro do saco e fechá-lo amassando com as mãos mesmo.

A boa e velha panela no fogo também é muito bem-vinda. Basta ter cautela com a quantidade de óleo, que pode ser de uma colher de sopa misturada à mais três ou quatro de água.

— Uma xícara de milho, que rende bastante pipoca, tem 70 calorias — conta Mônica. — É um excelente lanche para as crianças. Para os adultos, dá para experimentar receitas gourmet, como as que levam azeite, coxa alecica e paprica.

A nutricionista Gabriela Maia criou uma série delas. Curry, ervas de provence e até chocolate amargo são algumas de suas sugestões. O modo de fazer segue sempre a mesma fórmula: depois de deixar o óleo esquentar na panela, basta adicionar uma colherzinha do "algo a mais" e mexer um pouco antes de jogar o milho. No caso do chocolate, a dica é derreter uma barra de cem gramas, despejar nos dois lados do milho, coxar e misturar.

— Recomendo o óleo de coco, de canola e de milho — diz Gabriela. — A pipoca contém cinco vezes mais fibras do que a mesma quantidade de alface, por exemplo, e uma pesquisa recente ainda mostrou uma concentração de polifenóis, os famosos antioxidantes, maior do que em muitas frutas e vegetais”

**GABRIELA MAIA**  
Nutricionista

**“A PIPOCA CONTÉM CINCO VEZES MAIS FIBRAS DO QUE A MESMA QUANTIDADE DE ALFACE. POR EXEMPLO, É UMA PESQUISA RECENTE AINDA MOSTROU UMA CONCENTRAÇÃO DE POLIFENÓIS, OS FAMOSOS ANTIOXIDANTES, MAIOR DO QUE EM MUITAS FRUTAS E VEGETAIS”**