

Miglio



Il miglio è un cereale antico, naturalmente **privo di glutine**, originario dell'Oriente, ricco di nutrienti e proprietà.

Presenta caratteristiche nutrizionali simili ai cereali, per questo, attualmente viene utilizzato in sostituzione a pasta, riso, farro o simili, principalmente come fonte di carboidrati complessi.

Rispetto ad altri cereali, il miglio ha un gusto piuttosto neutro e delicato e una consistenza cremosa, soprattutto se cotto a lungo.

A CURA DI:
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
S.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
S.S. Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario

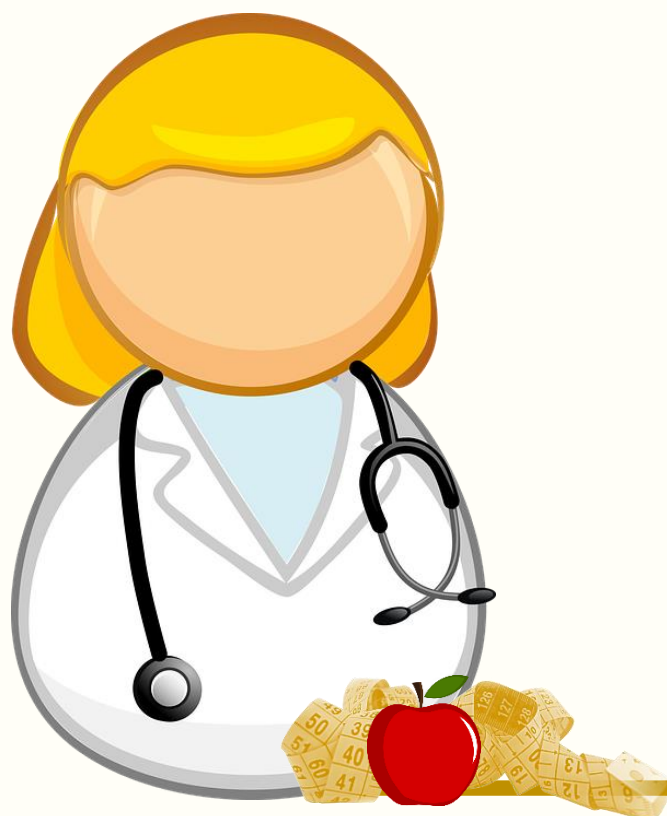


Regione
Lombardia

ATS Insubria

Caratteristiche e Proprietà

- ✔ È ricco di **antiossidanti**, come l'acido ferulico e le catechine, che contrastano lo stress ossidativo.
- ✔ Ha un **basso indice glicemico** ed è ricco di **fibre** quindi migliora i livelli di glicemia nel sangue.
- ✔ Ha un **elevato potere saziante** ed è naturalmente **privo di glutine**, quindi, adatto in caso di celiachia o sensibilità al glutine.
- ✔ Contiene numerosi minerali e **vitamine**, soprattutto **del gruppo B**, un aiuto per mantenere i capelli in salute.
- ✔ **Amico dell'ambiente**: nella coltivazione è molto resistente anche alle condizioni climatiche difficili e necessita di poca acqua per crescere .



Valori nutrizionali (riferito a 100 g)

- 356 kcal
- Proteine 11,8 g
- Carboidrati 79,2 g
- Grassi 3,9 g

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

Come Consumarlo

Il miglio può essere consumato come un classico cereale cotto in acqua bollente per circa 20 minuti.

Può essere utilizzato per realizzare un primo piatto completo, abbinandolo, ad esempio, a verdure, pollo o pesce, aromi e spezie.

Per la sua consistenza morbida e cremosa, risulta adatto per la preparazione di polpette, sformati o crocchette.

Inoltre, il miglio soffiato, risulta molto pratico e gustoso da aggiungere a yogurt o latte.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria