Diferença entre os *tipos de aveia*



Aveia em flocos:

São os grãos inteiros de aveia que foram limpos, removendo apenas as cascas não comestíveis soltas. Os grãos contêm o germe, o endosperma e o farelo intactos, preservando as características nutricionais.



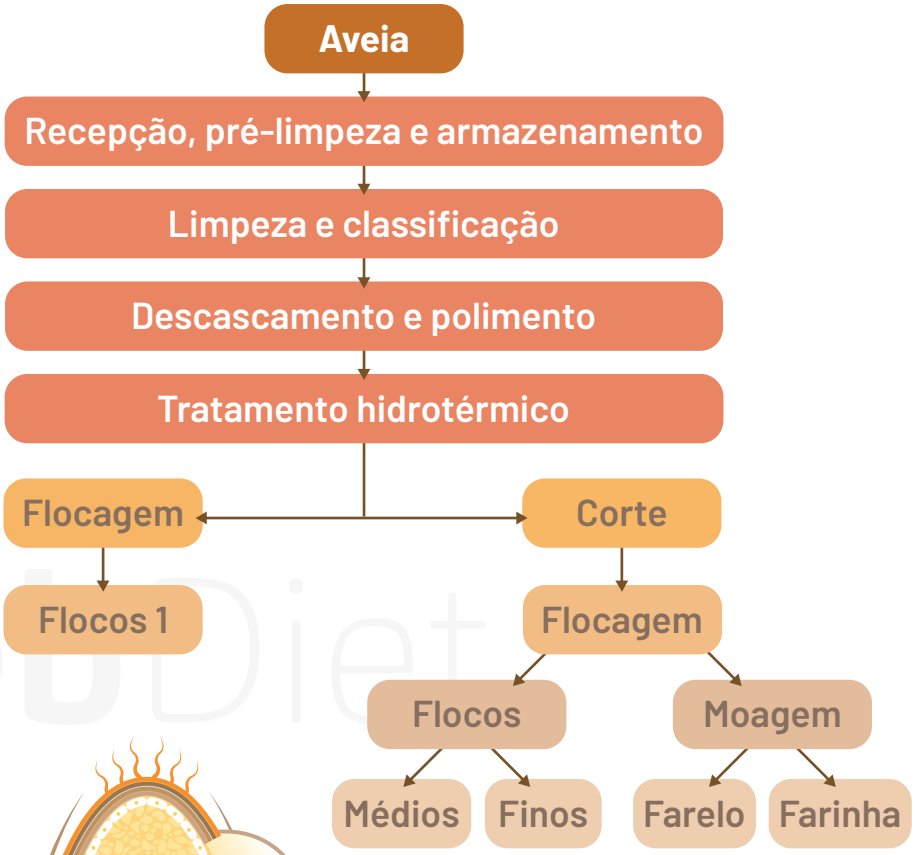
Farelo de aveia:

Quando a aveia é processada, a camada externa (farelo) é removida. O farelo de aveia e a aveia em flocos contêm quantidades comparáveis de gorduras, sódio, carboidratos, proteínas, açúcares e nutrientes como cálcio e ferro. O farelo de aveia contém significativamente mais fibras (devido ao seu processamento) do que a aveia em flocos, principalmente a do tipo beta-glucana.

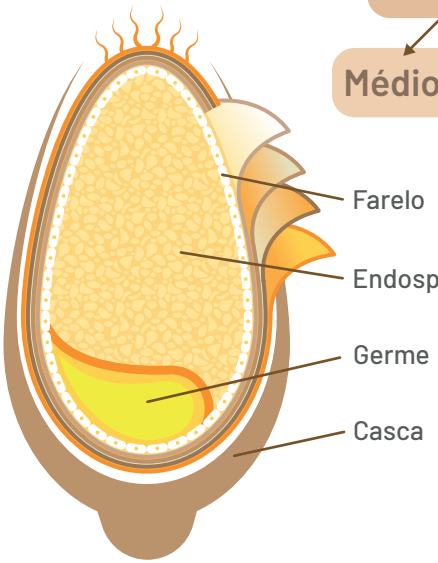


Farinha de aveia:

A farinha de aveia é produzida através de um processo de moagem da parte interna do grão de aveia. Com isso, ocorre o descarte da casca, que ocasiona perda de fibras, mas preserva outros nutrientes, como carboidratos, proteínas e micronutrientes.



Adaptado de Costa (2018)



Referência: Gutkoski, L. C; Pedó, I. Aveia: composição química, valor nutricional e processamento. São Paulo: Varela, 2000. 191 p. Costa, Douglas Rangel. Resíduo industrial de aveia: extração e caracterização do amido visando aplicação em revestimento comestível adicionado de composto antifúngico natual / Douglas Rangel da Costa. – Londrina : [sn.], 2018.