

Cómo elegir copos de maíz?

Introducción detallada :

Los copos de maíz son un buen desayuno. La máquina para hacer hojuelas de maíz puede producir hojuelas de maíz con una variedad de sabores. Los copos de maíz que se encuentran actualmente en el mercado son principalmente ligeros, dulces y salados, con colores como el amarillo, el marrón y el morado. Los copos de maíz son nutritivos, dulces y crujientes, de sabor único y el precio es muy económico, por lo que el mercado es muy bueno.

Hay muchos tipos de hojuelas de maíz en el mercado y los granos que contienen son diferentes. Algunos también agregan colorantes artificiales, edulcorantes artificiales, etc. Algunos de ellos no son aptos para que los niños coman con mucha sal, por lo que todos antes de elegir, deben prestar especial atención a la lista de ingredientes y la lista de ingredientes.



Casi todos los copos de maíz tienen azúcar agregada. Siempre que no sea demasiado alto, puede elegir según su preferencia de sabor. Para la elección de copos de maíz, puede seguir los siguientes métodos:

1. Elaborado con cereales integrales crudos

La mayoría de los copos de maíz utilizan cereales integrales como la avena, el arroz integral o la harina de maíz como primer ingrediente, y la mayoría de ellos tienen un contenido superior al 70%. Al elegir, puede elegir hojuelas de maíz compuestas por una variedad de granos. Puede comer varios tipos de hojuelas de maíz juntos o puede comer diferentes tipos de hojuelas de maíz.

2. Preste atención a si agregar demasiada azúcar

Algunas hojuelas de maíz tienen demasiada azúcar agregada y diferentes hojuelas de maíz tienen diferentes azúcares, como miel, jarabe de arce, caramelo, jarabe de glucosa, etc. Si no hay abundantes otros alimentos para combinar, debe ser nutritivo. El desayuno se convirtió en postre. Bajo el principio de moderación, el dulzor y el sabor dulce específico se pueden seleccionar de acuerdo con las preferencias personales.

3. Algunos nutrientes se destruirán durante el procesamiento.

Durante el procesamiento de hojuelas de maíz, algunos de los nutrientes pueden destruirse durante el proceso de extrusión. En comparación con el maíz, la nutrición de los copos de maíz es ligeramente menor, pero el valor nutricional sigue siendo relativamente alto, lo que es un buen alimento. Se puede decir que es un gran compañero de leche, especialmente para los niños que no están interesados ??en la leche. Puede probar algunos copos de maíz de formas especiales para atraer a los niños.

4. Observa el contenido de vitaminas y minerales.

Muchas hojuelas de maíz se agregan con una variedad de vitaminas y minerales y otros oligoelementos, como hierro y vitamina C. De acuerdo con su situación real, puede dar preferencia a algunas hojuelas de maíz con nutrición fortificada. Por ejemplo, si tiene anemia por deficiencia de hierro, puede elegir un desayuno de cereales fortificado con hierro.



5. Mira el contenido de celulosa

Sobre la base de elegir hojuelas de maíz bajas en azúcar, puede dar preferencia a aquellas con un contenido de celulosa relativamente alto. La demanda de celulosa del cuerpo humano sigue siendo muy alta. Para el desayuno, si el contenido de hojuelas de maíz no es suficiente, puede agregar algunas nueces, frutas secas y verduras al preparar la comida para garantizar la suplementación vitamínica.

Los copos de maíz se pueden seleccionar según el contenido de azúcar y el sabor, así como sus propias condiciones, teniendo en cuenta el sabor y la nutrición, y lo más importante es la variedad de combinaciones. Elija de acuerdo con el principio de menor porción y mayor combinación. De hecho, la mayoría de los copos de maíz del mercado se pueden utilizar como una de las opciones para un rico desayuno, y algunos de ellos son originales cereales especialmente pensados ??para los niños, como snacks.

Lo anterior trata sobre cómo elegir las hojuelas de maíz. La máquina para hacer hojuelas de maíz tiene un rendimiento excelente en la producción de hojuelas de maíz. Puede producir muchos tipos de hojuelas de maíz u otros alimentos de grano. Puede mezclar y combinar al elegir. Pruébalos todos. Mézclalos para lograr mejores resultados.