



A carne magra suína é excelente para quem está em mudança de hábitos alimentares, mas quer preparar refeições sempre com muito sabor.

Os cortes magro apresentam menos de 10% de gordura em cerca de 100g de carne. Na hora de escolher a carne para o preparo, é necessário avaliar um corte como todo, pois ele pode aparentar ter pouca gordura, mas em seu interior e na composição pode ser rico em gordura. Outros apresentam apenas gordura aparente, que pode ser removida na hora do consumo.

E engana-se quem lembra apenas da carne branca, quando tocamos neste assunto. As carnes magras também estão entre os deliciosos cortes do suíno. [Pernil](#), [lombo](#), [paleta](#), [filé mignon](#), [bisteca](#), carré e a [costelinha](#), entram nesta lista de delícias saudáveis. Veja abaixo as informações de alguns cortes magros do suíno:

Filé Mignon

Porção de 85 g

Calorias 120

Gordura total 3,0

Gordura saturada 1,0

Colesterol (mg) 62

Lombo

Porção de 85 g

Calorias 153

Gordura total 6,2

Gordura saturada 1,8

Colesterol (mg) 72

Bisteca

Porção de 85 g

Calorias 173

Gordura total 5,2

Gordura saturada 1,8

Colesterol (mg) 61



Costelinha

Porção de 85 g

Calorias 173

Gordura total 8,0

Gordura saturada 2,4

Colesterol (mg) 76

A forma de preparo que mais colabora com um preparo saudável, sem dúvida, é o assado.

Seja um prato para acompanhar uma salada de folhas verdes ou para preparar um churrasco de fim semana, escolher por esses cortes magros da carne suína mantém a dieta, mas com refeições sempre muito apetitosas.

Fonte: [Mais Carne Suína](#).
