

Milho: alimento saboroso e nutritivo

Fôlder / 1985

Cód. Acervo: 13271

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/13271>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:37

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

SIRVA UMA SOBREMESA SABOROSA E NUTRITIVA

BOM-BOCADO DE FUBÁ

Ingredientes:

- 3 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de leite
- 1 xícara de coco ou queijo ralado
- 1 colher rasa de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de milho
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 4 ovos

Modo de Fazer:

1. Junte os ingredientes por ordem, batendo-os bem (pode ser no liquidificador).
 2. Unte uma forma (assadeira) com manteiga e coloque a mistura.
 3. Leve a assar em forno com temperatura moderada.
- * Se preferir pode assá-la em forminhas.

BOLINHOS DE SOBRA DE POLENTA

Ingredientes:

- 1 xícara de ervilhas
- 1 ovo
- 3 xícaras de sobras de polenta
- Temperos a gosto

Modo de Fazer:

1. Amasse bem a polenta.
2. Junte a polenta à ervilha e os ovos.
3. Faça os bolinhos e frite em gordura quente.



MILHO ALIMENTO SABOROSO E NUTRITIVO!



O milho é um alimento que pode ser consumido por pessoas de qualquer idade, podendo ser utilizado verde, seco e como farinha. E é preciso hoje usar mais o milho em forma de farinha, pois a farinha de trigo está dia a dia mais cara. É hora de tornar mais barata a alimentação, usando mais o milho e seus derivados na alimentação. Os pratos à base de milho ficam mais nutritivos e muito saborosos quando feitos com leite, ovos, carne e outros alimentos. Use o milho e seus derivados na alimentação diária e tenha a certeza de estar tomando-a mais saborosa e nutritiva.



FAÇA REFEIÇÕES MAIS NUTRITIVAS E SABOROSAS!

PUDIM DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de milho (média ou fina)
- 4 xícaras de leite
- 2 e meia xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 6 colheres de sopa de coco ou queijo ralado
- 3 colheres de sopa de manteiga
- Gotas de essência de baunilha

Modo de Fazer:

1. Com uma das xícaras de açúcar caramele a forma de pudim.
2. Misture, em uma panela, o leite frio, o restante do açúcar, o sal e leve ao fogo até formar um mingau ralo.
3. Retire do fogo e deixe refrescar.
4. Acrescente então, os ovos batidos juntos, o coco ou queijo e a manteiga misturando bem.
5. Leve a assar ou cozinhar em banho-maria por aproximadamente uma hora.
6. Deixe esfriar, retire da forma e está pronto para saborear.



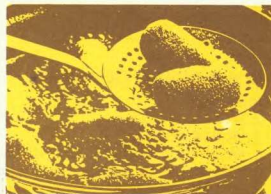
CROQUETES DE MILHO VERDE

Ingredientes:

- 12 espigas de milho verde
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- Salsa, alho, cebolinha, cebola, sal e tomate, farinha de rosca e farinha de trigo.

Modo de Fazer:

1. Retire os grãos de milho da espiga.
2. Corte o milho bem fininho ou passe-o na máquina de moer carne ou liquidificador.
3. Leve ao fogo a manteiga, o tomate, a cebola e o alho picados, até dourar.
4. Junte o milho já preparado e água suficiente para cozinhar.
5. Quando cozido e seco, junte o leite e os demais temperos e vá engrossando com a farinha de trigo, até desprender do fundo da panela.
6. Deixe esfriar e faça os croquetes, passando-os em ovo batido e farinha de rosca.
7. Frite em gordura quente e está pronto para servir.

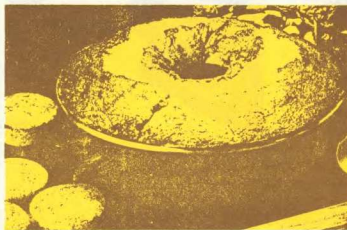


MILHO: ALIMENTO NUTRITIVO E PARA QUALQUER IDADE!

PÃO-DE-LÓ DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de melado
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de milho
- 1 xícara de açúcar
- 1 colherinha de sal amoníaco
- 1 xícara de maisena



Modo de Fazer:

1. Bater as claras em neve, juntar os ovos e o açúcar batendo bem.
2. Ferver o leite com a manteiga, o melado e o sal amoníaco juntar aos ovos batidos.
3. Juntar a essa mistura a maisena e por último a farinha de milho.
4. Assar em forno quente.