

## O milho na alimentação

*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Folheto / 1980

Cód. Acervo: 13381

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/13381>

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.

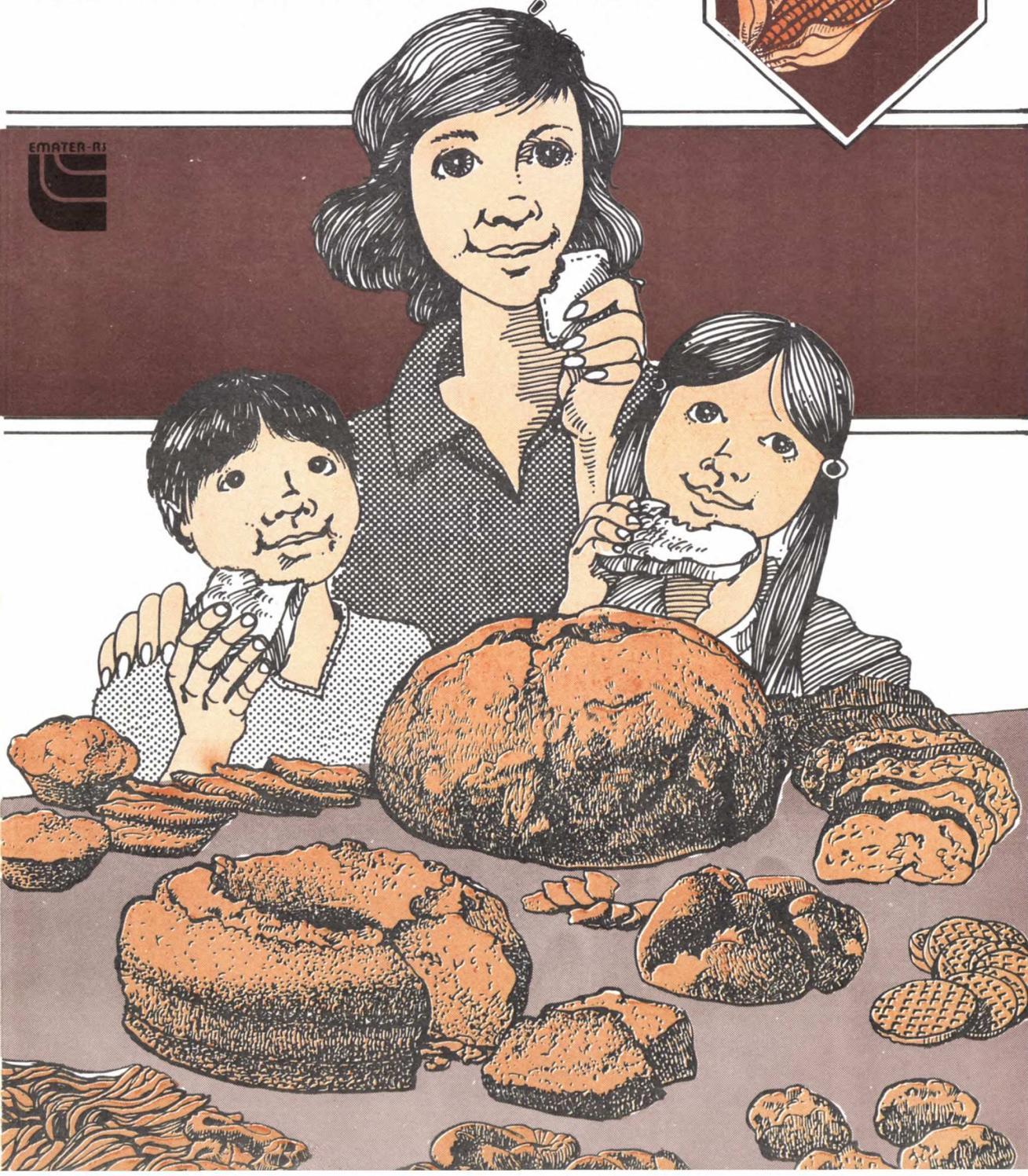
Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

# O MILHO NA ALIMENTAÇÃO

RECEITAS



EMATER-RJ



A849m ASSOCIAÇÃO RIOGRANDENSE DE EMPREENDIMENTOS DE  
ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL.  
Milho na alimentação. Porto Alegre, 1980.  
24p. ilustr.

CDU 641.1:633.15(083.12)

Amiga dona-de-casa:

Há milhares de anos o milho é cultivado para a alimentação de pessoas e animais.

O milho é um alimento de grande valor. É rico em hidratos de carbono (amidos) e gorduras. Contém proteínas e pequenas quantidades de ferro, fósforo, cálcio e vitaminas.

O grão do milho é chamado "Grão de Ouro". E, de fato, é um grão de ouro. Dele tudo se aproveita de muitas maneiras: na alimentação, na indústria, na medicina.

Entre as variedades de milho o amarelo contém maior quantidade de vitaminas "A". A vitamina "A" é necessária para o crescimento do corpo, a saúde dos olhos, da pele e das mucosas.

O milho faz as pessoas fortes e resistentes às doenças.

Por tudo isso crianças e adultos devem comer milho das mais variadas formas, ou seja, milho verde, milho seco e derivados de milho, como a farinha, por exemplo, para fazer pão e outros preparados.

O milho e seus preparados se tornam mais gostosos quando feitos de mistura com leite, carne, ovos, manteiga e outros alimentos.

Você pode usar o milho de muitas maneiras e preparar pratos gostosos e nutritivos. Mais adiante damos variadas receitas para aproveitamento do milho. Continue lendo e veja que coisas deliciosas você pode fazer com milho.

Você vai descobrir que pode enriquecer o almoço e a janta com pratos apetitosos e nutritivos. Vai saber que a farinha de milho, com alguma mistura de farinha de trigo, dá um pão mais nutritivo que o simples pão de trigo.

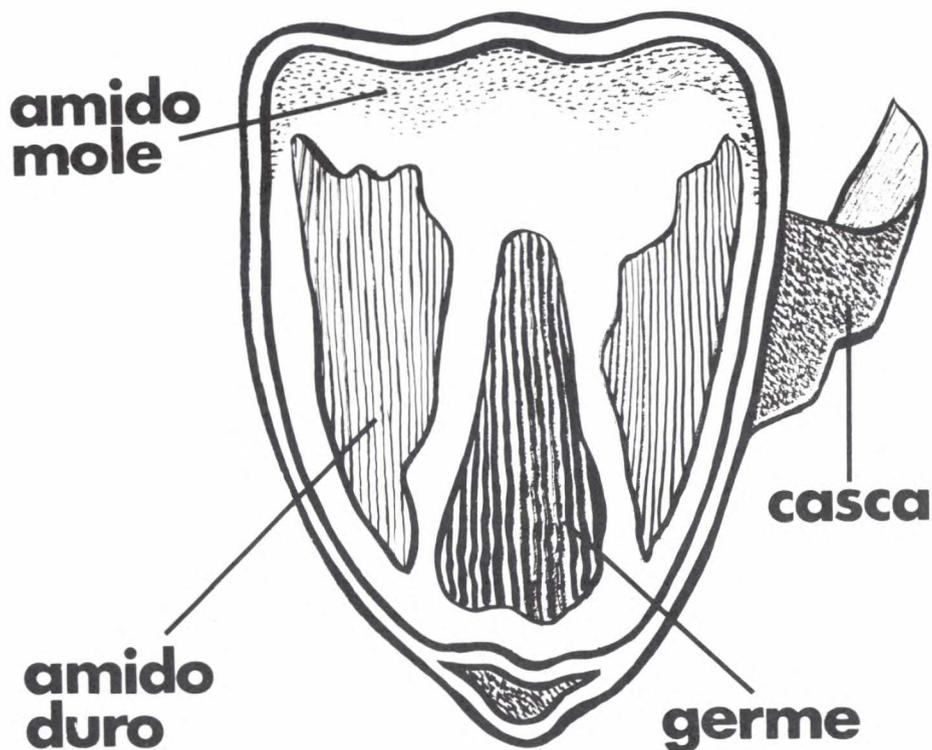
Amiga dona-de-casa, não perca essas vantagens. Faça pão de milho. Use as receitas deste folheto. Relembre receitas antigas, ou invente novas, aproveitando ao máximo as inúmeras opções que o milho oferece. E lembre-se de ler também os lembretes, para garantir o sucesso das receitas.

# Conheça um grão de milho

Para melhor visualizar de onde são retirados os diversos produtos do milho, esquematizamos, na figura ao lado, um grão de milho partido ao meio, onde se pode observar suas diversas partes.

Vejamos o que se retira das diversas partes do milho:

- do germe retiram-se os óleos;
- do amido mole retira-se a goma ou amido;
- o amido dura entra, como as demais partes, em farinhas e cangicas;
- a casca é utilizada para farelos e rações.

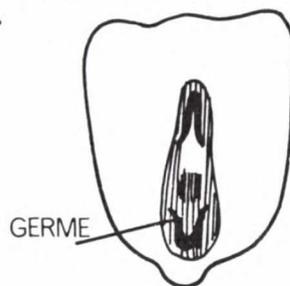


# Derivados do milho com uso na alimentação

**FARINHAS** - Na limpeza do grão para fazer a farinha, é retirada a casca e pequena parte do germe. Após o grão é moído e retira-se a farinha. A farinha varia de acordo com o grau de divisão do grão: em farinha grossa e fina. A farinha integral tem grande valor na alimentação humana, por causa das proteínas, hidratos de carbono, gorduras, sais minerais e vitaminas nela contidos.

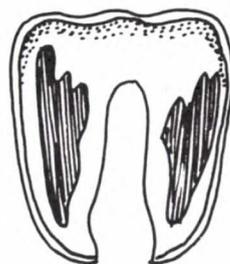
## CANGICAS

Obtém-se a cangica após retirar do grão a casca e o germe.



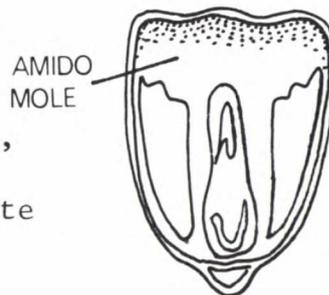
## ÓLEOS

O óleo do milho é retirado do germe, por meio de pressão. É também ótimo alimento. Substitui com vantagem as graxas e banhas.



## GOMA OU AMIDO

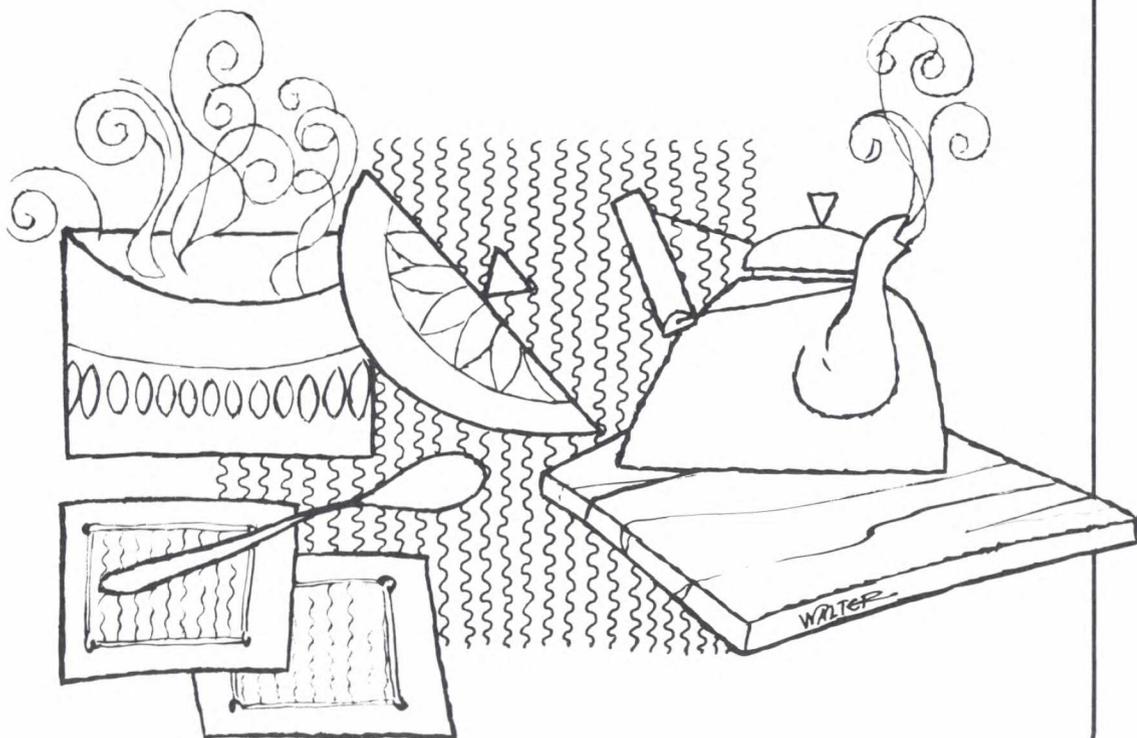
A goma do milho ou amido, mais usado em casa sob o nome de maizena, serve para engrossar sobremesas, molhos e outros. O amido ou goma é retirado da parte do grão, que denominamos amido mole. É rica fonte de energia para o corpo humano.



Os amidos ou gomas não se dissolvem em água fria. Não podem ser comidos crus, devido ao mau gosto e por serem difíceis de digerir.

No entanto, se aquecidos, sofrem certas mudanças que os tornam mais saborosos e mais fáceis de serem digeridos. Quando cozinhamos ou juntamos água quente diretamente aos amidos, ocorre a formação de grumos ou bolinhas. Para evitar que isso aconteça, deve-se observar os seguintes pontos ao cozinhar amidos:

- misturar, primeiramente, os amidos com água fria, depois juntar ao líquido quente;
- misturar os amidos com gordura, depois juntar a mistura quente;
- misturar os amidos com açúcar, depois juntar a mistura quente.



# Como medir

Quando prepararmos qualquer receita, o sucesso ou fracasso dependem da maneira de medir os ingredientes.

O emprego de métodos corretos para medir os diversos ingredientes é muito importante.

Quando medir farinhas, líquidos, gorduras e açúcar, para uma mesma receita, faça-o sempre com a mesma xícara. Desde que a receita não indique outra maneira, as medidas devem ser sempre rasas e niveladas.

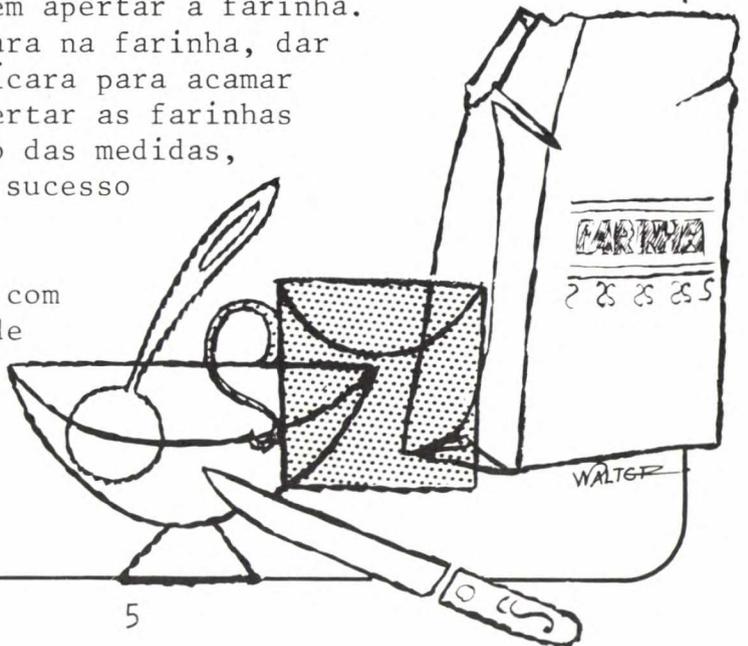
GRANDE PARTE DO SUCESSO DO TRABALHO  
ESTÁ EM MEDIR CORRETAMENTE.

## Medidas com xícaras

### FARINHAS

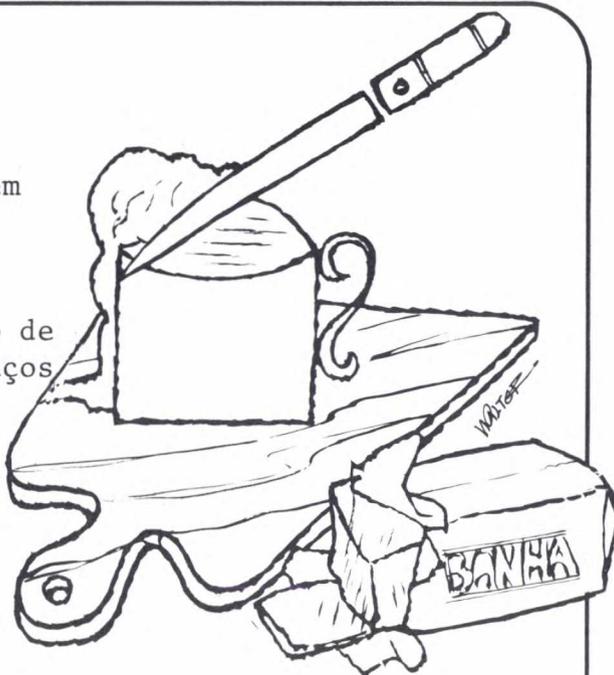
Um dos ingredientes que exige medida exata é a farinha. Para medir corretamente as farinhas devemos:

- 1º) peneirá-las dentro de uma vasilha rasa ou sobre um papel limpo.
- 2º) colocar a farinha peneirada na xícara usada como medida, sempre com o auxílio de uma colher, sem apertar a farinha. (Mergulhar a xícara na farinha, dar pancadinhas na xícara para acamar as farinhas e apertar as farinhas altera a correção das medidas, pondo em risco o sucesso da receita).
- 3º) nivelar a xícara cheia de farinha com as costas retas de uma faca ou espátula.



### GORDURA

- 1º) Quando as gorduras forem sólidas, como manteiga e banha, aperte dentro da xícara a quantidade pedida, tendo o cuidado de preencher todos os espaços ocupados pelo ar.
- 2º) Depois de colocada a gordura, na medida da receita, nivele com as costas retas de uma faca ou com uma espátula.

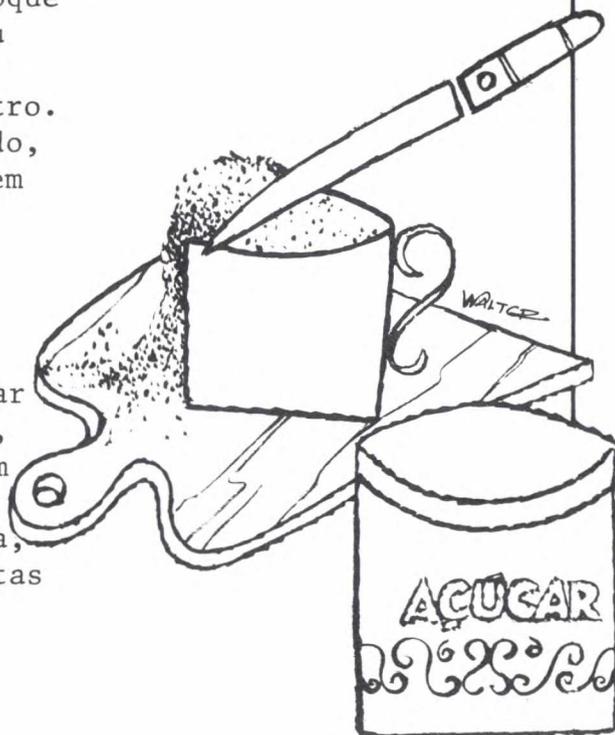


### LÍQUIDOS

Para medir líquidos coloque a xícara sobre a mesa ou outra superfície plana e derrame o líquido dentro. Quando misturar o líquido, cuide para que não fiquem restos do líquido na xícara.

### AÇÚCAR

Não é necessário peneirar o açúcar antes de medir, a não ser que esteja com torrões. Depois de cheia a medida, nivele com as costas retas de uma faca ou com uma espátula.



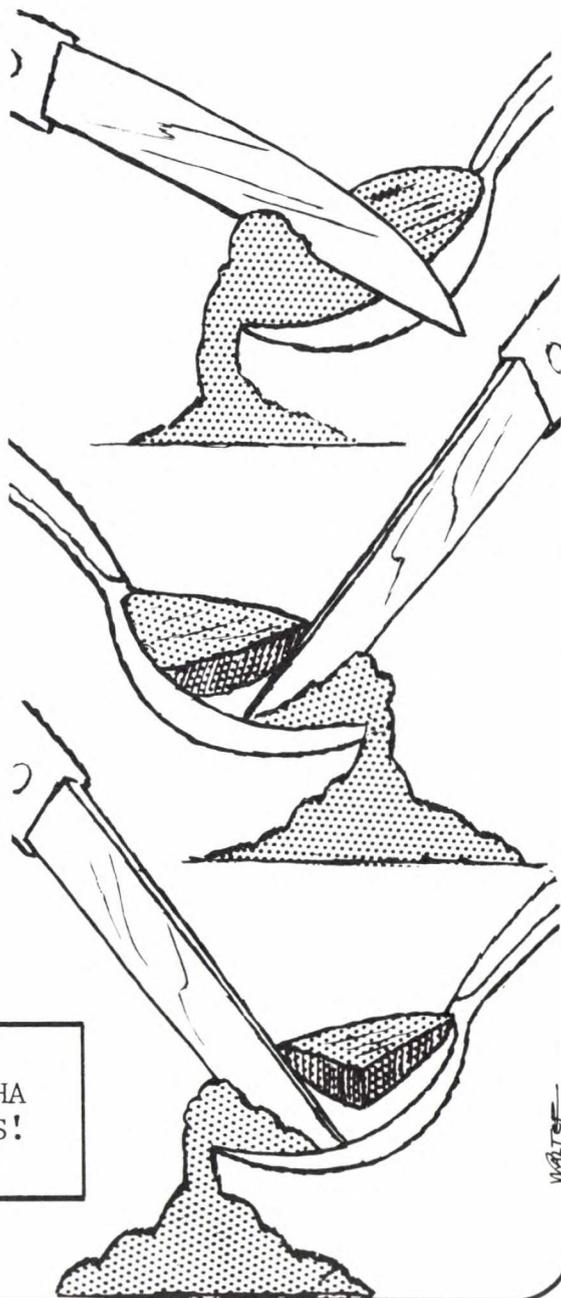
# Medidas com colheres

Em todas as receitas há ingredientes que têm de ser medidos em colheres. Nesse caso está o fermento em pó, gordura e sal.

O uso de colheres para medir é simples, apenas, ao medir, nivele o ingrediente com uma faca ou espátula, sempre que a receita não indicar colher cheia.

Para conseguir uma medida de meia colher, ou um quarto de colher, encha a colher com o ingrediente que quiser medir, nivele e retire com o auxílio de uma faca a parte que está a mais, como indicam as figuras: meia colher e um quarto de colher.

MEÇA CORRETAMENTE E TENHA  
SUCESSO EM SUAS RECEITAS!





# Receitas com derivados de milho

Faça refeições mais ricas para a família.  
Use derivados de milho no preparo de pratos nutritivos e gostosos!

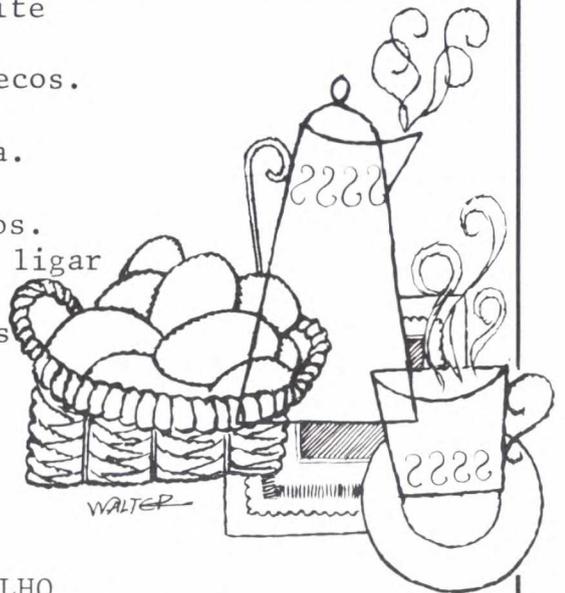


### PÃEZINHOS DE MILHO

Ingredientes: 3/4 de xícara de farinha de milho  
1 xícara de farinha de trigo peneirada  
3 colheres de chá de fermento Royal  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 1/2 colher de chá de sal  
1 ovo  
2 colheres de sopa de manteiga derretida  
1 xícara de leite

#### Modo de Fazer:

1. Misture os ingredientes secos.
2. Bata bem o ovo.
3. Junte a manteiga derretida.
4. Junte o leite e mexa bem.
5. Junte os ingredientes secos.
6. Mexa rapidamente, só para ligar a massa.
7. Ponha a massa em forminhas untadas.
8. Asse em forno quente, de 20 a 25 minutos.



### BISCOITO DE MILHO

Ingredientes: 1 prato de farinha de trigo  
1 prato de farinha de milho peneirada  
1 prato de açúcar  
1 prato de polvilho  
1 prato de banha  
1 colher de manteiga

#### Modo de Fazer:

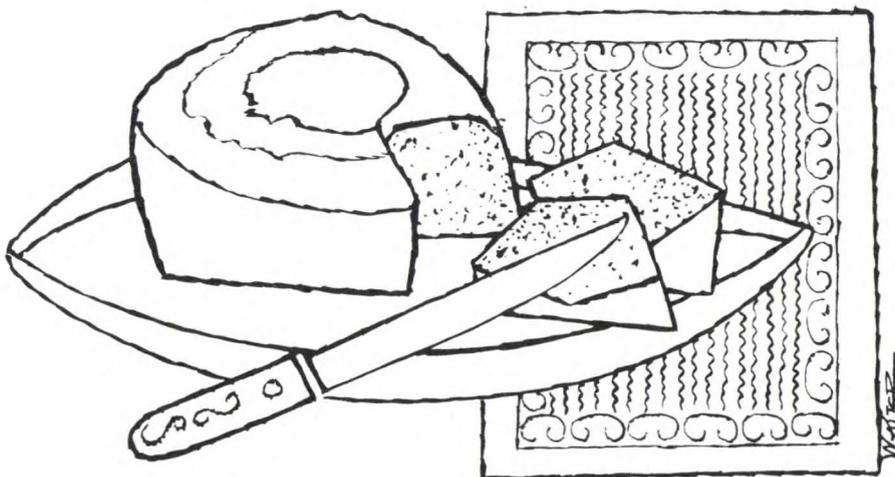
1. Despeje numa vasilha, todos os ingredientes misturando tudo.
2. Caso fique dura a massa ponha uma xícara de água morna.
3. Dê forma aos biscoitos e leve ao forno quente.

### BOLO JULIETA

Ingredientes: 2 xícaras de açúcar  
1/2 xícara de manteiga  
3 gemas  
3 xícaras de farinha de milho peneirada  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de fermento Royal  
1 xícara de leite  
3 claras batidas em neve

#### Modo de Fazer:

1. Bata o açúcar com a manteiga, até ficar massa cremosa.
2. Junte as gemas e bata mais um pouco.
3. Escalde a farinha com água fervendo, somente até umedecer.
4. À parte, misture a farinha, o sal e o fermento.
5. Misture, aos poucos, o leite e os ingredientes secos com a gemada, mexendo sem bater.
6. Junte as claras.
7. Ponha a massa em forma untada, e asse em forno moderado durante 25 minutos.



### BISCOITINHOS DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes: 2 pires de farinha de milho  
2 pires de farinha de trigo  
150 gramas de manteiga  
150 gramas de açúcar  
4 gemas

#### Modo de Fazer:

1. Junte tudo, amasse bem.
2. Faça os biscoitos.
3. Leve ao forno em assadeiras untadas e forradas com papel.

### BOLO DE MILHO VERDE

Ingredientes: 2 ovos  
1 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de açúcar  
1/2 xícara de leite  
3/4 de xícara de milho verde  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1/4 de colher de chá de sal

#### Modo de Fazer:

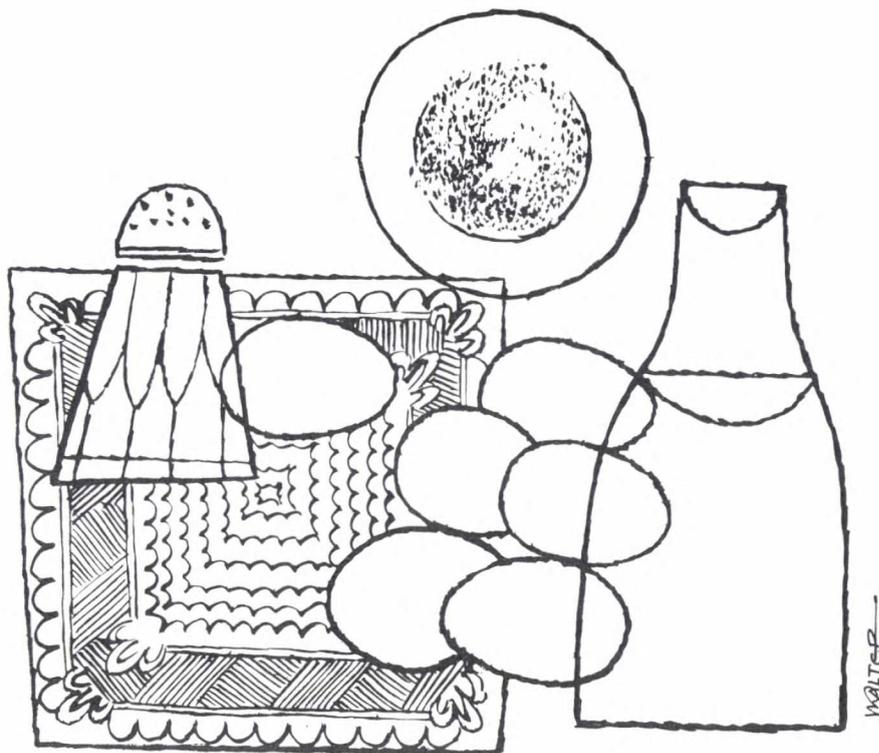
1. Bata a manteiga com o açúcar, junte as gemas, e bata bem.
2. Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo peneirada.
3. Junte o milho verde, que deverá estar moído, passado na máquina de carne, e, depois, passe na peneira, para eliminar a película.
4. Por último, junte as claras batidas em neve, com sal, e leve ao forno moderado, durante 45 minutos, em forma untada com manteiga e povilhada com farinha.

### BISCOITINHOS DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes: 2 pratos de farinha de milho  
1 litro de leite  
1 prato de polvilho azedo  
1 prato de gordura  
6 ovos  
1 colher de erva-doce  
sal ou (açúcar)

#### Modo de Fazer:

1. Escalde a farinha com o leite fervendo.
2. Junte os outros ingredientes e amasse bem.
3. Faça os biscoitinhos e asse em forno quente.



### BROAS DE MILHO DA BAHIA

Ingredientes: 1 prato raso de fubá mimoso  
1 colher de manteiga  
2 ovos, sal e açúcar a gosto  
o leite grosso de 1 coco

#### Modo de Fazer:

1. Tire todo o leite de 1 coco ralado, ponha-o numa vasilha e junte os outros ingredientes.
2. Amasse bem, faça as broas.
3. Leve-as a assar em forno regular, em assadeiras untadas com manteiga.

### BROAS DO SUL

Ingredientes: 1 prato de fubá  
1 xícara de leite  
1/2 xícara de água  
1/2 xícara de gordura  
1 colher (das de sopa) de erva-doce  
1 xícara de açúcar, uma pitada de sal  
tantos ovos quantos sejam precisos  
para que a massa fique no ponto de  
fazer as broas.

#### Modo de Fazer:

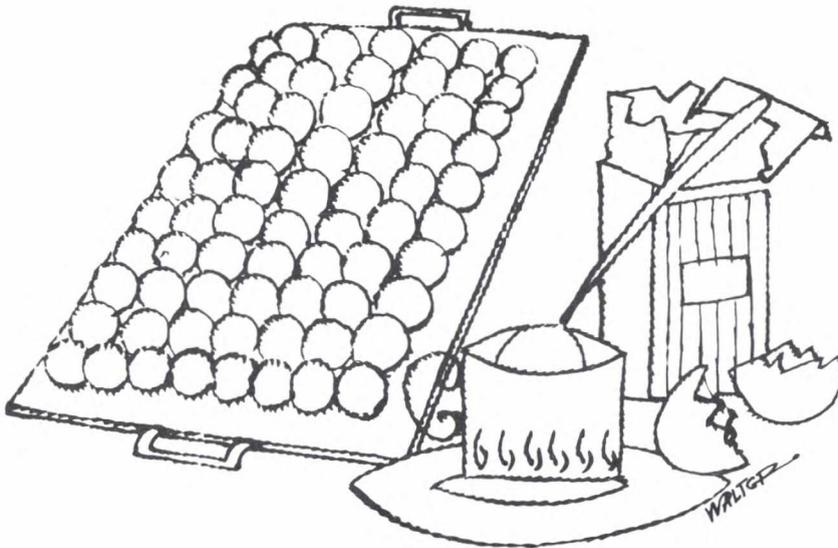
1. Junte a água com o leite e a erva-doce e ferva.
2. Quando estiver fervendo, escale com essa mistura o fubá.
3. Junte então a gordura, o açúcar e o sal; misture tudo bem e leve ao fogo para fazer um angu duro.
4. Feito isso, tire do fogo e vá juntando ovos até que a massa fique no ponto de fazer as broas.
5. Faça-as tomando pequenas porções de massa e sacudindo-as dentro de uma xícara polvilhada com fubá.
6. Vá pondo as broas num tabuleiro também polvilhado com fubá.
7. Leve-as ao forno de temperatura moderada.

### BOLINHAS DE MAIZENA

Ingredientes: 3 xícaras de maizena  
1 xícara de açúcar  
1 ovo  
8 colheres de sopa de manteiga

#### Modo de Fazer:

1. Misture a maizena com o açúcar e o ovo.
2. Junte depois a manteiga e amasse até ligar bem.
3. Deixe a massa descansar cinco minutos.
4. Faça bolinhas e enfeite com o garfo.
5. Ponha em tabuleiros untados e leve ao forno quente, durante cinco minutos.



## PÃO DE MILHO

Ingredientes para o fermento:

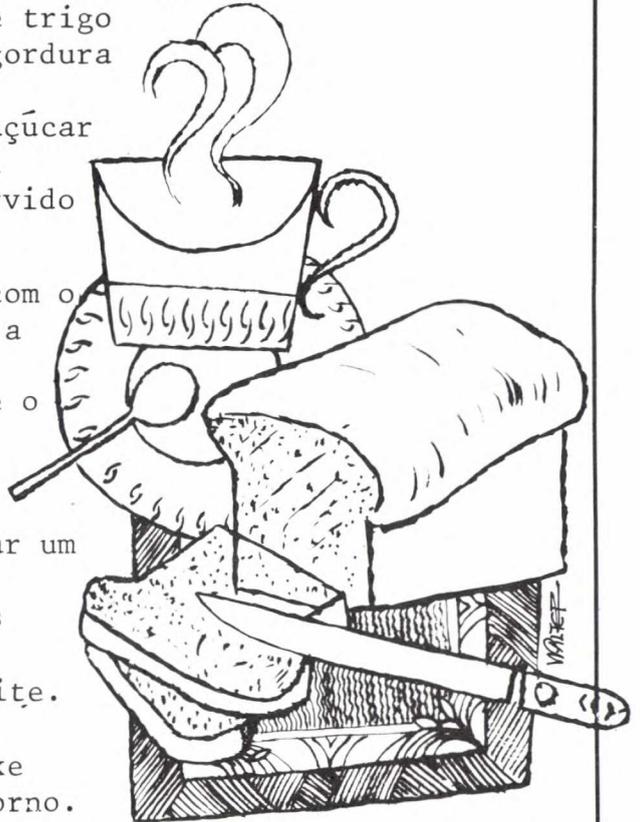
- 1 colher de sopa de fermento granulado (Fleischman)
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/4 xícara de água morna

Ingredientes para o pão:

- 2 xícaras de farinha de milho escaldada
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de gordura
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- 1/2 xícara de leite fervido

Modo de Fazer:

1. Prepare o fermento com o açúcar, a farinha e a água morna.
2. Deixe parado até que o fermento cresça um pouco.
3. Escalde a farinha de milho e deixe esfriar um pouco.
4. Junte o restante dos ingredientes e o fermento, menos o leite.
5. Misture bem.
6. Ferva o leite e deixe esfriar até ficar morno.
7. Por último, junte o leite e amasse bem.
8. Deixe crescer até o ponto ideal, e baixe novamente.
9. Coloque nas formas e alise com a mão, molhando com um pouco de leite morno ou gordura, e deixe crescer de novo.
10. Asse em forno quente de 30 a 45 minutos.



### QUADRADINHOS DE MILHO VERDE

Ingredientes: 8 ovos  
3 colheres de maizena  
1 colher de manteiga  
3 colheres de queijo ralado  
2 colherinhas de sal  
1 lata de milho verde em conserva ou  
6 espigas

#### Modo de Fazer:

1. Bata os ovos como para pão-de-ló, misturando a maizena, a manteiga, o queijo, o sal e o milho, bem esmagado.
2. Derrame a mistura num tabuleiro untado com manteiga e leve ao forno bem moderado.
3. Corte, ainda quente, em quadradinhos.
4. Coloque cada quadradinho em papel laminado, com as pontas enroladas.

Nota: Pode-se bater o milho no liquidificador com um pouco de caldo.

### CREME DE MILHO VERDE

Ingredientes: 12 espigas de milho verde  
1 colher de manteiga  
3 xícaras de leite (pode ser leite de coco)  
1 xícara de açúcar  
2 xícaras d'água  
1 pitada de sal

#### Modo de Fazer:

1. Descasque as espigas de milho.
2. Tire-lhes os cabelos e rale.
3. Limpe o sabugo com uma faca, para aproveitar bem.

#### PUDIM DE MILHO VERDE

Ingredientes: 12 espigas de milho verde  
leite de um coco, sem água  
2 colheres de sopa de maizena  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 xícara de açúcar  
1 pitada de sal  
1 pau de canela  
4 ovos

#### Modo de Fazer:

1. Descasque as espigas de milho, rale.
2. Misture a massa no leite de coco, passando depois numa peneira.
3. Junte à massa obtida: a maizena, a farinha de trigo, o açúcar, a canela, os ovos (batidos juntos), a manteiga e o sal.
4. Leve esses ingredientes ao fogo e mexa sem parar, até formar um creme grosso.
5. Ponha em forma untada de manteiga e leve ao forno para assar. Deixe esfriar para desenformá-lo.

#### PUDIM DE MILHO VERDE

Ingredientes: 2 xícaras de milho verde ralado  
2 ovos batidos  
1 colher de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de manteiga  
2 xícaras de leite  
1 colher de chá de sal

#### Modo de Fazer;

1. Misture bem os ingredientes.
2. Ponha tudo em forma untada.
3. Ponha em banho-maria, em forno moderado, durante mais ou menos 45 minutos.
4. Quando estiver pronto, tire da forma e coloque num prato.
5. Sirva com carne.

### MILHO VERDE COZIDO NA ESPIGA

Ingredientes: 5 espigas de milho tenras  
1/2 colher de sopa de açúcar  
sal à vontade  
5 colheres de sopa de manteiga  
água quente que dê para cobrir

#### Modo de Fazer:

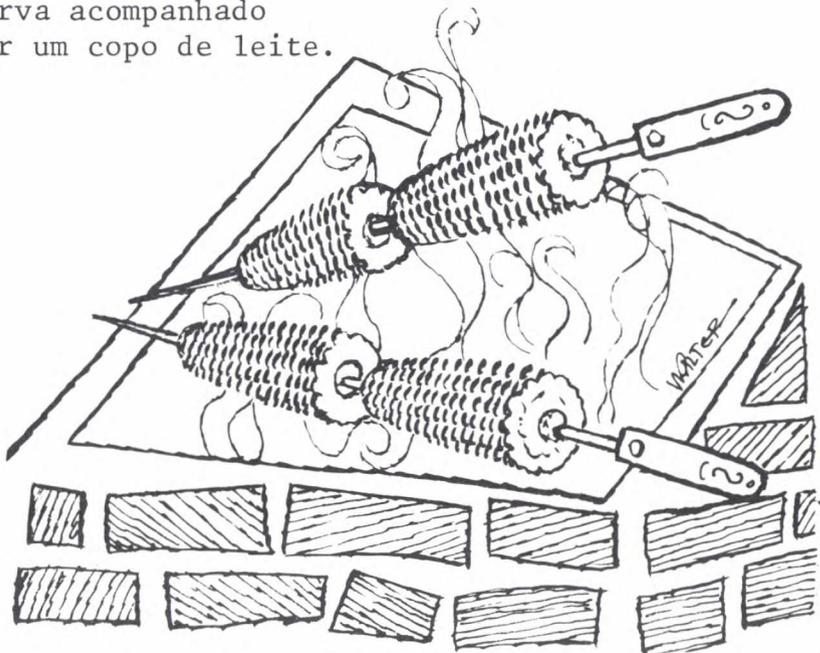
1. Retire as palhas e a barba de milho.
2. Corte as espigas em dois ou três pedaços.
3. Tempere a água quente com açúcar e sal.
4. Coloque as espigas na água.
5. Deixe cozinhar até que o milho fique macio.
6. Sirva quente, com um pouco de manteiga.

### MILHO VERDE ASSADO

Ingredientes: Espigas de milho verde

#### Modo de Fazer:

1. Enfie as espigas em espetos.
2. Ponha o milho a assar no calor das brasas.
3. Sirva acompanhado por um copo de leite.



### SOPA DE MILHO VERDE

Ingredientes: 2 litros de água  
250 gramas de carne  
2 colheres de sopa de azeite  
2 espigas de milho verde cortadas em pedaços  
6 folhas de repolho  
6 colheres de sopa de aveia  
temperos verdes  
1 colher de sopa de sal

#### Modo de Fazer:

1. Numa panela com água, ponha a carne, a gordura e o sal.
2. Deixe ferver até a carne amaciar.
3. Junte o milho e deixe amaciar.
4. Junte o repolho e a aveia.
5. Por último, acrescente os temperos verdes.
6. Sirva quente.

### SOPA CREMOSA DE MILHO VERDE

Ingredientes: 1 cebola picada  
1 xícara de milho verde ralado  
2 xícaras de água fervendo  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de chá de sal  
2 xícaras de leite  
1 colher de sopa de maizena

#### Modo de Fazer:

1. Misture a cebola, o milho verde e a água.
2. Junte a farinha dissolvida na manteiga e o sal.
3. Acrescente por último o leite com a maizena.
4. Coe a mistura.
5. Leve ao fogo e deixe engrossar, mexendo sempre.
6. Para servir poderá adicionar pedacinhos de pão torrado ou queijo.



### PAMONHA DE MILHO VERDE

Ingredientes: 24 espigas de milho verde, açúcar a gosto, leite o quanto baste.

Modo de Fazer:

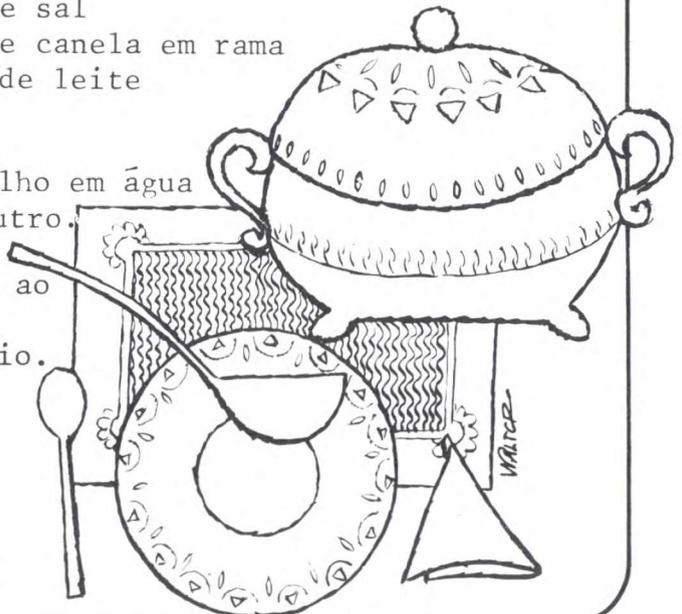
1. Tire as palhas das espigas, reservando as que estiverem mais perfeitas.
2. Faça com elas saquinhos, costurados na máquina.
3. Rale todas as espigas dentro de uma vasilha funda, molhe com um pouco de leite quente (o suficiente para formar um caldo grosso) e adoce a gosto.
4. Encha os saquinhos feitos com a palha com esta massa, amarre as bocas e vadeitando-os num caldeirão com água fervente.
5. Quando a palha ficar amarela, as pamonhas estão cozidas.
6. Retire-as da água e leve-as a escorrer numa peneira.
7. Sirva-as frias, sem tirá-las dos saquinhos.

### CANJICA

Ingredientes: 1 xícara de canjica  
1 litro de água  
1/2 xícara de açúcar  
1 pitada de sal  
1 pedaço de canela em rama  
2 xícaras de leite

Modo de Fazer:

1. Lave a canjica.
2. Deixe a canjica de molho em água fria, de um dia para outro.
3. No dia seguinte, leve ao fogo para cozinhar, até o milho ficar macio.
4. Adicione o açúcar, o sal, a canela e o leite.
5. Deixe ferver mais meia hora.
6. Sirva quente ou frio.



### TROUXINHAS DE MILHO VERDE

Ingredientes: 1 xícara de carne moída  
1 xícara de milho verde debulhado  
temperos à vontade  
10 folhas de couve

#### Modo de Fazer:

1. Refogue a carne moída.
2. Junte o milho e deixe cozinhar até ficar macio.
3. Recheie as folhas de couve com a mistura de milho e carne.
4. Faça um molho de tomates e cozinhe nele as trouxinhas.
5. Sirva quente.

### SUFLÊ DE MILHO VERDE

Ingredientes: 6 espigas de milho verde ou 1 lata em conserva  
1 xícara de água  
1 colherinha de sal  
1 xícara de leite  
1 colher de maizena  
2 ovos  
1 colher de banha

#### Modo de Fazer:

1. Descasque o milho verde que deve estar bem tenro e rale levemente.
2. Junte à polpa do milho, assim obtida, a água fervendo, misturando bem e passe 2 vezes em peneira fina.
3. Junte ao leite, no qual se dissolve a maizena e o sal.
4. Refogue tudo numa colher de banha.
5. Cozinhe, até tomar consistência.
6. Retire do fogo, esfrie e junte os ovos batidos como para pão-de-ló.
7. Coloque o suflê num prato pirex.  
Asse ao forno moderado. Sirva quente.

Nota: Pode-se bater o milho no liquidificador com a quantidade de água recomendada, ou empregar o milho em conserva.

### SUFLÊ DE MILHO VERDE

Ingredientes: 1 xícara de milho verde  
2 ovos  
1 raminho de cheiro-verde  
1/2 colher de chá de sal  
1/2 xícara de leite  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de cebola ralada  
2 colheres de sopa de queijo ralado

#### Modo de Fazer:

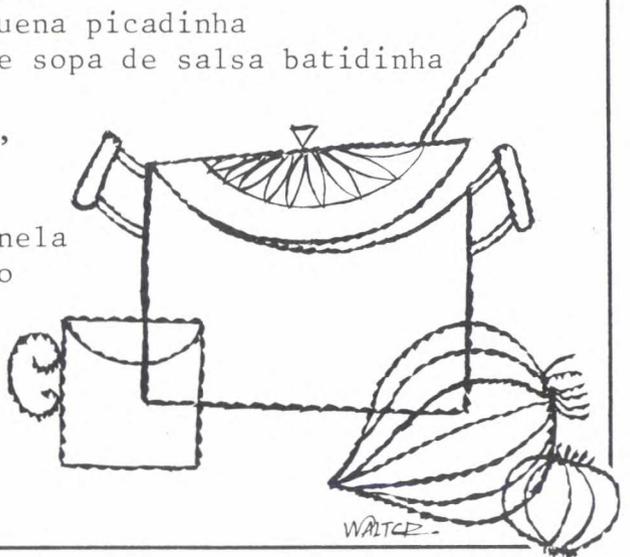
1. Com uma faca afiada, retire os grãos de milho do sabugo (o milho deve ser bem verde).
2. Esquente a gordura, refogue os temperos e junte o milho, cozinhando um pouco, até amaciar. Retire do fogo para esfriar um pouco.
3. Junte as gemas batidas, o leite, o queijo e, por último, as claras em neve.
4. Coloque numa forma, e leve ao forno entre 15 a 20 minutos.

### MILHO VERDE TEMPERADO

Ingredientes: 2 xícaras de milho verde debulhado  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de sal  
1 dente de alho  
1 cebola pequena picadinha  
2 colheres de sopa de salsa batidinha

#### Modo de Fazer:

1. Cozinhe o milho em água, até que fique macio.
2. Escorra.
3. Refogue o milho numa panela com a manteiga, o sal, o alho e a cebola.
4. No momento de servir, junte a salsa.
5. Pode servir com carne assada, bife ou carne de galinha.



### SOPA DE FUBÁ

Ingredientes: 1 litro de caldo de carne  
1 raminho de cheiro-verde  
1 folha de louro  
1/2 xícara de fubá de milho  
3/4 colher de chá de sal  
4 ou 5 folhas de couve

#### Modo de Fazer:

1. Prepare o caldo de carne, tempere com sal, ou louro, e o cheiro-verde. Coe tudo.
2. Dissolva o fubá em um pouco de água fria, e junte ao caldo fervendo, cozinhando durante dez minutos.
3. Corte a couve muito fininha, junte ao caldo, e cozinhe somente 3 minutos. Retire do fogo e sirva.

NOTA: À falta de caldo de carne, pode-se usar água, com 1 colher de sopa de manteiga.

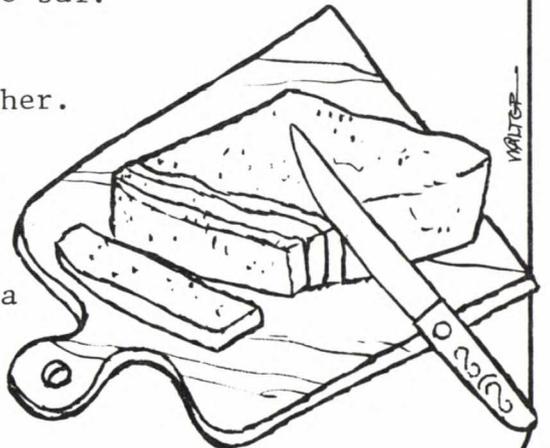
### POLENTA

Ingredientes: 1 xícara de leite  
1 xícara de água  
sal  
1 xícara de farinha de milho grossa  
4 colheres de sopa de queijo ralado

#### Modo de Fazer:

1. Misture o leite, a água e o sal.
2. Quando ferver, junte aos poucos a farinha de milho, mexendo sempre com uma colher.
3. Deixe cozinhar durante 20 minutos.
4. Sirva com molho de carne e queijo ralado.

NOTA: A polenta pode ser feita somente com água. Acrescentamos o leite para tornar esse prato mais nutritivo.





EDA.0.F/13  
10.000/80

Produzido na  
EMATER/RS