

## O Milho na Alimentação

Fôlder / 1982

Cód. Acervo: 13722

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/13722>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:39

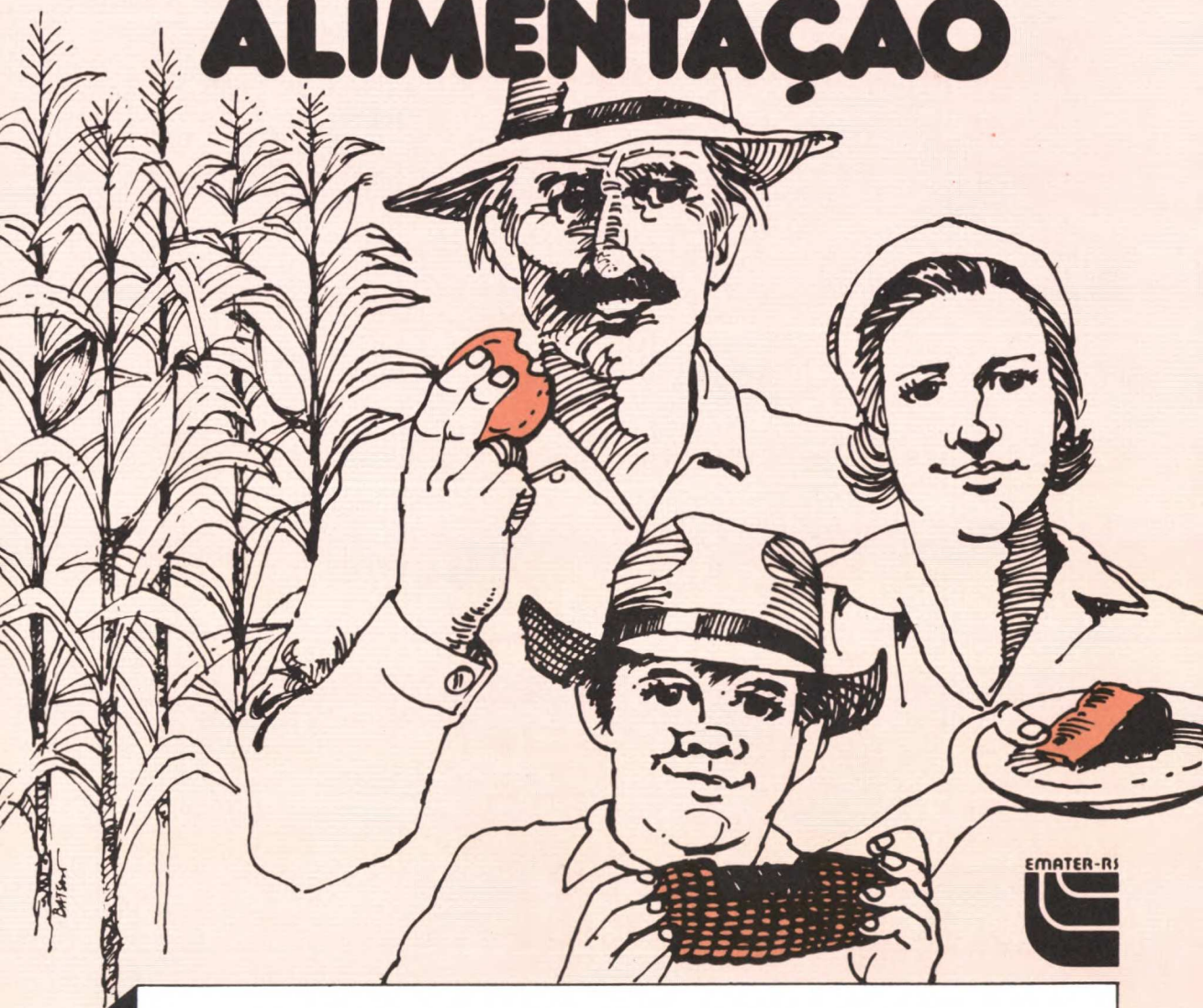
O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação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



EMATER-RS

O grão de milho é chamado de grão de ouro. Dele tudo se aproveita de muitas maneiras, na alimentação, na indústria e na medicina.

O milho é um alimento para todas as idades e pode ser utilizado verde, seco e como farinhas. Os pratos com milho tornam-se mais gostosos e nutritivos quando feitos com leite, carnes, ovos, manteiga e outros alimentos.

Crie o hábito de comer milho ou seus derivados e tenha a certeza de estar bem alimentado.

# FAÇA REFEIÇÕES MAIS

## Pãezinhos de Milho

Ingredientes: 1 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.



## Rapadurinha de Farinha de Milho

Ingredientes: 3 xícaras de açúcar mascavo (de cana)  
2 xícaras de açúcar comum  
1 xícara de farinha de milho  
2 xícaras de amendoim torrado, descascado  
2 colheres de sopa de nata.

Modo de Fazer:

1. Misture os açúcares numa panela e leve ao fogo até derreter.
2. Junte a essa mistura os demais ingredientes e mexa até desprender do fundo da panela.
3. Depois de pronto coloque em forma umedecida e deixe esfriar. Corte como gostar.

# RICAS PARA A FAMÍLIA

## Muffins de Farinha de Milho

Ingredientes: 1/2 xícara de manteiga  
1/2 xícara de açúcar  
2 ovos  
2 xícaras de farinha de milho  
2 xícaras de farinha de trigo  
3 colheres de chá de fermento em pó  
2 xícaras de leite

Modo de Fazer:

1. Bata bem, com colher de pau, a manteiga, o açúcar e os ovos.
2. Junte aos poucos o leite, fermento e a farinha.
3. Amasse. Se a massa ficar mole junte mais farinha de trigo.
4. Enrole a massa, e faça pequenas bananinhas.
5. Frite em gordura quente e polvilhe com açúcar.



## Biscoitinhos de Farinha de Milho

Ingredientes: 2 pires de farinha de milho  
2 pires de farinha de trigo  
10 colheres de sopa rasas de manteiga  
15 colheres de sopa rasas de açúcar  
4 gemas

Modo de Fazer:

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



# Broinha de Fubá

Ingredientes: 2 xícaras de farinha de milho  
1 xícara de farinha de trigo  
1 xícara de leite  
1 xícara de queijo ralado  
1 ovo  
1/2 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de açúcar

Modo de Fazer:

1. Junte todos os ingredientes e amasse bem.
2. Se a massa ficar mole junte mais farinha de milho.
3. Faça bolinhas e asse em forno quente.

USE MILHO E SEUS DERIVADOS NO PREPARO  
DE PRATOS NUTRITIVOS E GOSTOSOS!

