

**Sorgo: mais uma boa fonte de energia para a alimentação humana**  
*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / [1991]

Cód. Acervo: 20825

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/20825>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:40

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)

## CANGICA DE SORGO COM CARNE

### Ingredientes:

1 xícara de sorgo polido  
1 1/2 litro de água  
Carne em pedaços, charque, pele de porco ou bacon  
Cebola picada, tomate, alho, sal, tempero verde e pimenta a gosto.  
2 colheres de sopa de manteiga.

### Modo de fazer:

1. Deixe o sorgo de molho de um dia para o outro.
2. Escorra a água e leve a ferver com a água indicada por aproximadamente meia hora.
3. Adicione a carne ou o charque e os demais ingredientes fritos na manteiga, menos o tempero verde.
4. Ferva até cozinhar bem, juntando água para não secar.
5. Sirva quente acrescentando o tempero verde.

---

**- O SORGO PODE SER PREPARADO COMO O ARROZ E SUBSTITUI ESTE, NAS REFEIÇÕES DIÁRIAS E FICA MAIS SABOROSO SE DEIXADO DE MOLHO DE UM DIA PARA O OUTRO.**

---

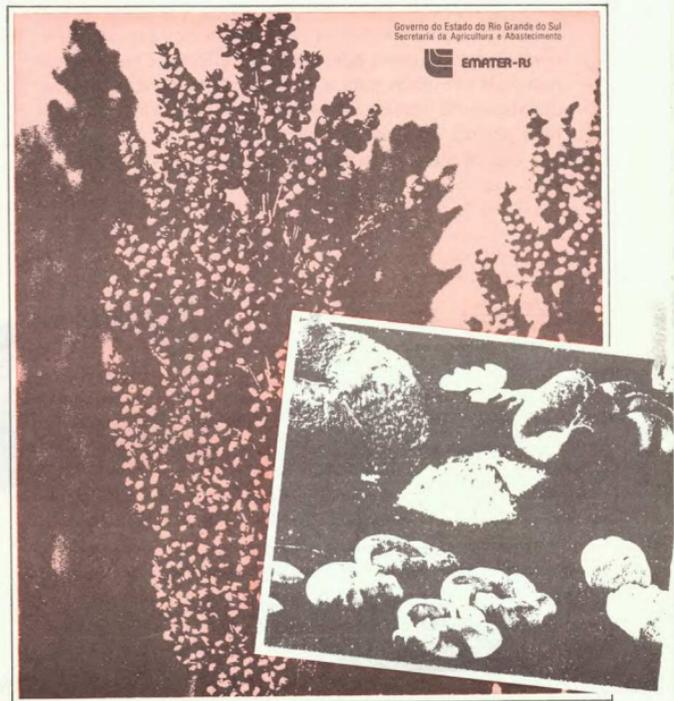
**- NAS PREPARAÇÕES ONDE VAI FARINHA DE TRIGO PODE SUBSTITUIR ATÉ A METADE DESTA POR FARINHA DE SORGO, SÓ CUIDE PARA AUMENTAR UM POUCO O LÍQUIDO INDICADO NA RECEITA.**

---

**PRÓ-SORGO SUL:** EMATER  
EMBRAPA  
FECOTRIGO  
CEPA/IPAGRO

# SORGO

09/91



**MAIS UMA BOA FONTE DE ENERGIA  
PARA A ALIMENTAÇÃO HUMANA**

# PREPARAÇÕES COM SORGO FICAM MAIS NUTRITIVAS E GOSTOSAS...

O SORGO é um cereal ainda pouco conhecido, principalmente, como alimento para o homem. O Sorgo é um alimento que pode ser usado para a alimentação humana por ter boa quantidade de hidratos de carbono, por conter também proteína e gordura além de minerais e vitaminas.

Use de preferência na alimentação humana o sorgo branco.

## PÃO DE SORGO BATIDO

### Ingredientes:

- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo não muito cheia
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 copos de leite morno
- 4 colheres de sopa de fermento granulado
- 1/2kg de farinha de sorgo
- 1/2kg de farinha de trigo

### Modo de fazer:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos as farinhas.
2. Medir a farinha de sorgo e esquentar rapidamente com água fervendo, somente até umedecer.
3. Juntar a farinha esquentada à farinha de trigo e os demais ingredientes bem batidos, misturando e batendo bem a massa com a mão.
4. Deixar a massa descansando por 1 (uma) hora.
5. Colocar então, em forma untada deixando espaço para o pão crescer.
6. Levar e assar por 30 minutos.



## BOLINHO SALGADO DE SORGO

### Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de sorgo
- 1/2 xícara de queijo ralado ou carne moída
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 xícara de leite
- cebola, cebolinha, sal e outros temperos a gosto.
- 1 colher de fermento em pó.

### Modo de fazer:

1. Misturar bem todos os ingredientes.
2. Fritar, às colheradas, em gordura quente.
3. Sirva quente.

## BOL DE SORGO COM QUEIJO

### Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de farinha de sorgo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de leite
- 4 gemas e claras em neve
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 xícara de queijo ralado se gostar (ou coco)
- 1 pitada de sal

### Modo de fazer:

1. Bater a manteiga com o açúcar até ficar cremosa
2. Juntar as gemas, o leite, as farinhas, o fermento, o sal e o queijo misturando bem.
3. Adicionar as claras em neve à mistura, envolvendo lentamente sem bater.
4. Assar em forma untada, em forno moderado.



**...PREPARADAS COM LEITE, CARNE, OVOS E OUTROS ALIMENTOS IMPORTANTES PARA A ALIMENTAÇÃO HUMANA**