

**Milho: o grão nutritivo e gostoso**  
*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1997

Cód. Acervo: 21586

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/21586>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:42

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 em produtos não alimentares

O milho também entra na elaboração de produtos não alimentares, como sabão, evidenciando ainda mais sua versatilidade e sua importância.

### SABÃO DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes:

- 1 kg de banha ou sebo
- 1 kg de farinha de milho
- 1 1/2 litro de água
- 200 g. de soda cáustica

Modo de Fazer:

1. Dissolva a soda na água fria, dentro de uma lata e deixe esfriar.
2. Derreta o sebo ou a banha, junte a farinha de milho e bata bem até formar um mingau.
3. Acrescente lentamente esta mistura na solução de água com a soda e bata, com colher de pau, até formar uma massa lisa.



## O GRÃO NUTRITIVO E GOSTOSO

O milho que fornece o «grão de ouro» para a nossa alimentação, poderá estar presente diariamente em todas as nossas refeições, no preparo de pães, bolos, polentas, roscas e outras preparações.

O milho é um alimento de alto valor nutritivo. O grão como a farinha devem ser bem aproveitados nas várias opções que o milho oferece para enriquecer nossa alimentação.



Estado  
de Todos  
RIO GRANDE DO SUL  
SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E ABASTECIMENTO



# O milho alimenta a criança, o adulto e o idoso.



## PUDIM DE MÍLHO VERDE

Ingredientes:

- 12 espigas de milho verde
- 1 xícara de leite
- 1 colher de manteiga
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 ovos
- 1 colherinha de sal

Modo de Fazer:

1. Rale o milho verde e passe em uma peneira para retirar as cascas.
2. Junte os demais ingredientes inclusive os ovos batidos.
3. Coloque em forma untada e leve a cozinhar no forno. Sirva quente.

## SONHO DE MILHO SALGADO

Ingredientes:

- 4 espigas de milho verde
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colherinha de fermento em pó
- cheiro-verde, cebola, louro, sal, pimentão a gosto
- 1 colherinha de manteiga

Modo de Fazer:

1. Corte os grãos de milho da espiga e passe no liquidificador acrescentando os ovos.
2. Coloque essa mistura numa tigela e acrescente os demais ingredientes misturando bem.
3. Frite em óleo quente às colheradas. Sirva quente.

## COSTELA COM QUIRERA

Ingredientes:

- 1/2 quilo de quirera
- 1/2 quilo de costelinha de porco
- 1 cebola, tempero verde, sal e pimenta a gosto.

Modo de Fazer:

1. Tempere a costelinha cortada em pedaços pequenos, com sal e pimenta.
2. Coloque em uma caçarola e frite até dourar.
3. Acrescente à carne, a cebola em fatias finas.
4. Lave a quirera e junte a costela, acrescentando um litro de água.
5. Quando estiver quase no ponto, misture o tempero verde picadinho.
6. Sirva quando a quirera ficar macia e úmida.

## BOLINHOS DE BATATA E MILHO

Ingredientes:

- 8 batatinhas
- 1/2 xícara de farinha de milho
- sal, cebolinha verde, manteiga
- 1 ovo

Modo de Fazer:

1. Lave e cozinhe a batata.
2. Descasque e esmague a batata.
3. Junte a farinha de milho.
4. Leve ao fogo para cozinhar rapidamente a farinha de milho.
5. Retire do fogo e acrescente o ovo, a cebolinha verde picada, a manteiga e o sal a gosto.
6. Deixe esfriar.
7. Frite às colheradas.

**Use o milho nas suas refeições e tenha certeza de estar melhor alimentado.**

