

**Receitas milho**  
*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2004

Cód. Acervo: 40546

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/40546>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:47

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)

## POLENTA COM SUCO DE LARANJA

### Ingredientes:

- 4 xícaras de caldo de laranja
- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar cristal
- farinha de milho média ou fina, suficiente para dar ponto à polenta.

### Modo de fazer:

- 1º Misturar o caldo de laranja, a água, o açúcar e leve ao fogo para ferver.
- 2º Quando iniciar a fervura retirar a panela e colocar a farinha de milho até dar o ponto de polenta, mexendo com colher de pau.
- 3º Após levar ao fogo baixo e continuar mexendo até aparecer o fundo da panela.
- 4º Colocar em forminhas ou em uma forma e cortar em cubinhos.
- 5º Servir como sobremesa ou acompanhando carne de panela ou assada.

## PÃO DE MILHO E AIPIM

### Ingredientes:

- 1/2 kg de farinha de milho
- 1/2 kg de farinha de trigo
- 1 prato fundo de aipim
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa rasas de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 6 ovos
- 2 colheres de sopa rasas de fermento granulado
- 1/2 xícara de água morna
- 200 g de gordura.

### Modo de fazer:

- 1º Cozinhar e amassar bem o aipim e passar na peneira.
- 2º Preparar o fermento com o açúcar e 1/2 xícara de água morna.
- 3º Juntar ao aipim as farinhas de milho e trigo peneiradas.
- 4º Acrescentar os outros ingredientes e o fermento.
- 5º Amassar bem, se ficar dura demais, juntar um pouco de água morna.
- 6º Sovar bem e fazer os pães.
- 7º Deixar crescer em forma untada e levar ao forno quente, por, aproximadamente, 45 minutos.

# Receitas MILHO

O milho, através de seus derivados, é reconhecido como um alimento rico em energia, vitaminas A e B e minerais (ferro). Os índios já sabiam, por instinto, de seu valor.

Os pratos à base de milho e seus derivados são indicados para pessoas de todas as idades.



O milho verde não deve faltar na alimentação da criança e do idoso.

Este folheto contém receitas simples valorizando este cereal que é de grande importância para a alimentação humana.



## SEQUILHOS DE MILHO

### **Ingredientes:**

- 10 colheres de farinha de milho
- 10 colheres de farinha de trigo
- 10 colheres de açúcar
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó.

### **Modo de fazer:**

- 1º Peneirar e medir as farinhas
- 2º Juntar todos os ingredientes e misturar bem.
- 3º Bater ligeiramente os ovos e juntar à mistura.
- 4º Formar bolinhas e assar em forno quente.

## MASSA PARA PASTÉIS

### **Ingredientes:**

- 1 pires de farinha de milho peneirada
- 1/2 pires de farinha de mandioca
- 2 gemas
- sal e água.

### **Modo de fazer:**

- 1º Misturar as farinhas e juntar água fervendo até formar um angu.
- 2º Levar ao fogo e cozinhar levemente.
- 3º Retirar do fogo, deixar refrescar e amassar bem.
- 4º Acrescentar as gemas, tornar a amassar.
- 5º Abrir a massa em mesa polvilhada.
- 6º Moldar os pastéis e colocar recheio doce ou salgado.
- 7º Cozinhar no forno ou fritar.

## SOPA DE MILHO

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de farinha de milho
- 1 cebola média
- 2 tomates
- 1/4 de repolho
- 1 chuchu, 1 pimentão
- 2 ovos
- queijo ralado
- noz-moscada ralada (1 pitada)
- temperos verdes e sal (a gosto)
- 2 litros de água
- 2 ossos.

### **Modo de fazer:**

- 1º Fazer um caldo com a água e os ossos.
- 2º Após acrescentar a farinha de milho e deixar cozinhar por 15 minutos.
- 3º Juntar então os demais legumes, os ovos ligeiramente batidos e a noz-moscada.
- 4º Deixar ferver por mais uns 10 minutos e servir com queijo ralado.

## FRITADA DE MILHO VERDE

### **Ingredientes:**

- 6 espigas de milho verde
- 4 ovos
- cebolinha verde
- sal e cebola.

### **Modo de fazer:**

- 1º Cozinhar o milho e retirar os grãos da espiga.
- 2º Bater bem as claras.
- 3º Juntar as gemas às claras em neve.
- 4º Misturar aos ovos batidos a cebolinha, o sal e a cebola picada.
- 5º Mexer bem e juntar os grãos de milho cozido.
- 6º Fritar em frigideira com pouca gordura cuidando para dourar os dois lados.
- 7º Servir quente.

## BOLO DE CENOURA E MILHO

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de cenoura
- 4 ovos
- 2 xícaras de milho verde
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite.

### **Modo de fazer:**

- 1º Cozinhar e ralar as cenouras.
  - 2º Ralar o milho verde cru.
  - 3º Juntar todos os ingredientes e bater bem.
  - 4º Por último acrescentar o fermento.
  - 5º Colocar a mistura em forma untada e polvilhada com farinha de trigo e assar.
  - 6º Servir quente, acompanhando carne de panela ou assada.
- 