

Receitas do grão de ouro: o milho na alimentação

EMATER. Rio Grande do Sul.

Folheto / 1982

Cód. Acervo: 43611

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/43611>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:48

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

EMATER-RS



RECEITAS DO GRÃO DE OURO



**O milho na
Alimentação**





**RECEITAS
DO GRÃO DE
OURO**

A849r ASSOCIAÇÃO RIOGRANDENSE DE EMPREENDIMENTOS DE
ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL.
Receitas do "Grão de Ouro". Porto Alegre,
EMATER/RS; LBA, 1982.
16p.

CDU 633.15:641.5(083.12)

Índice

I Parte geral

Obrigado a você e às vovós	4
Milho o grão de ouro	5
Conheça o grão de ouro	6
Lembretes importantes	7

II Receitas com derivados de milho

Pão de milho	8
Pão de milho colonial	9
Pão de aipim e de milho	10
Torta seca	11
Rapadurinha de farinha de milho	11
Pão-de-ló de fubá	12
Massa para pastéis	13
Esfregolão	13
Esfregolado	14
Mufins de farinha de milho	14
Bolachinhas de milho	15
Bolo de milho com amendoim	15
Sequilhos de milho	16
Rosquinhas fritas	16
Salada de milho verde	17
Fritada de milho verde	17
Sonhos de farinha de milho	18
Pudim de farinha de milho	18
Bolo de cenoura com milho	19
Sopa forte de milho	20



OBRIGADO A VOCÊ
E... ÀS VOVÓS!



As receitas deste livreto foram experimentadas por donas-de-casa do meio rural que entusiasmadas com o uso do MILHO na ALIMENTAÇÃO, que a torna mais barata, nutritiva e gostosa, voltaram a olhar para os livrinhos das vovós!

Tenha também a alegria de ver uma de suas receitas, no próximo livreto...

MILHO O GRÃO DE OURO

Aquí estamos novamente e o assunto é o milho. Como você está sentindo, a farinha de trigo está ficando cada vez mais cara, e o milho para a farinha de milho você tem aí. É só começar a usá-la mais na sua alimentação.

Neste folheto estamos lhe oferecendo outras receitas tão gostosas e nutritivas como aquelas que você já recebeu no folheto O MILHO NA ALIMENTAÇÃO.

Amiga dona-de-casa, lembre que o grão de milho é chamado GRÃO DE OURO e, de fato o é, pois dele tudo se aproveita de muitas maneiras: na alimentação, na indústria, na medicina.

O milho é um alimento de grande valor nutritivo, deixa as pessoas fortes, resistentes e com SAÚDE!

No milho encontramos hidrato de carbono (amido), gordura, proteínas e pequena quantidade de ferro, fósforo, cálcio e vitaminas.

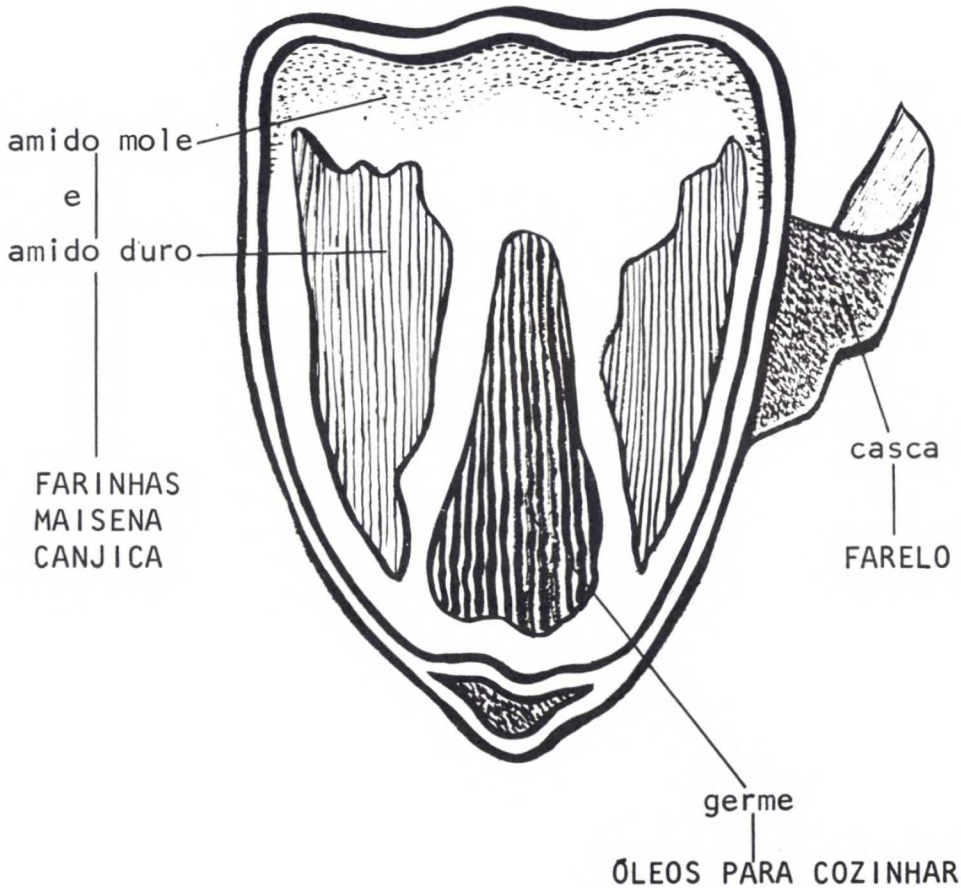
Por isso, crianças e adultos devem comer milho nas mais variadas preparações como em bolos, doces, pães, salgados e outras.

Amiga dona-de-casa, é por tudo isso que o grão de milho é o GRÃO DE OURO!

Não perca essas vantagens, use o milho na sua ALIMENTAÇÃO e a maneira de preparar pratos nutritivos e gostosos você encontra nas receitas deste folheto!

CONHEÇA O GRÃO DE OURO

Use o milho e os seus derivados, na ALIMENTAÇÃO, sabendo de que partes do grão eles vêm. Para isso, observe o desenho de um grão de milho partido ao meio, e veja o que retiramos de suas diversas partes:



COMECE BEM SEU DIA SABOREANDO NO
CAFÉ DA MANHÃ UM GOSTOSO E NUTRITIVO
PÃO DE MILHO!

LEMBRETES IMPORTANTES

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;
- gorduras sólidas, tenha o cuidado de preencher todos os espaços ocupados pelo ar;
- líquidos, coloque a xícara sobre a mesa ou outra superfície plana e derrame o líquido dentro;
- açúcar não é necessário peneirar, só que esteja com torrões;
- com colher, sempre que a receita não indicar colher cheia, nivele o ingrediente com uma faca ou espátula.

" 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!



PÃO DE MILHO

Ingredientes: 2 xícaras de farinha de milho
4 xícaras de farinha de trigo
6 colheres de sopa não cheias de banha
4 colheres de sopa de óleo
4 colheres de sopa cheias de açúcar
2 xícaras de leite bem quente
2 colheres de sopa de fermento granulado
2 xícaras de água morna
1 pitada de sal

Modo de fazer:

1. Prepare o fermento juntando à água morna o fermento e 2 colheres de açúcar e deixe crescer o dobro.
2. Peneire e meça as farinhas.
3. Esquente a farinha de milho com o leite bem quente.
4. Junte a essa mistura o sal, o açúcar restante, a banha, o óleo e a farinha de trigo misturando bem.
5. Acrescente o fermento e bata bem a massa.
6. Se a massa ficar muito dura, acrescente aos poucos mais leite morno, até a massa ficar no ponto.
7. Coloque em forma untada e alise com a mão molhada em leite morno ou gordura deixando crescer quase o dobro.
8. Leve ao forno quente por aproximadamente 45 minutos.

PÃO DE MILHO COLONIAL

Ingredientes: 1/2 kg de farinha de milho
1/2 xícara de óleo
2 colheres de sopa rasas de sal
3 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa rasas de fermento
granulado
1 xícara de água morna
farinha de trigo

Modo de fazer:

1. Prepare o fermento com o açúcar e a água morna e deixe fermentar.
2. Misture a farinha, o óleo e o sal e leve ao fogo acrescentando água suficiente até formar uma massa igual à de polenta.
3. Retire do fogo e deixe esfriar em uma bacia ou tigela grande.
4. Coloque a seguir o fermento e misture bem.
5. A essa mistura vá juntando, aos poucos, farinha de trigo e amasse até formar uma massa não muito dura(mole).
6. Quando estiver no ponto deixe a massa na bacia até crescer quase o dobro.
7. Quando estiver bem crescida abaixe a massa sovando rapidamente.
8. Arranje os pães em forma untada e deixe crescer um pouco novamente.
9. Asse em forno bem quente por aproximadamente 45 minutos.

PÃO DE AIPIM DE MILHO

Ingredientes: 1/2 kg de farinha de trigo
1/2 kg de farinha de milho
1 prato fundo de aipim cozido
1 pires de banha
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

Modo de fazer:

1. Cozinhe e amasse bem o aipim e passe na peneira.
2. Prepare o fermento com o açúcar e 1/2 xícara de água morna.
3. Ao aipim junte as farinhas de milho e trigo peneiradas.
4. A essa mistura junte os outros ingredientes e o fermento.
5. Amasse bem tudo e, se ficar dura demais, junte um pouco de água morna.
6. Sove bem e faça os pães.
7. Deixe crescer em forma untada e leve ao forno quente, por aproximadamente 45 minutos.

TORTA SECA

Ingredientes: 3 xícaras de farinha de milho
3 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de açúcar
2 colheres de sopa de banha
3 colheres de sopa de nata
1 xícara de amendoim torrado e moído

Modo de fazer:

1. Peneire as farinhas.
2. Misture todos os ingredientes até formar uma massa esfarinhada.
3. Coloque em forma untada apertando bem a massa.
4. Leve ao forno até dourar.

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
2 colheres de nata

Modo de fazer:

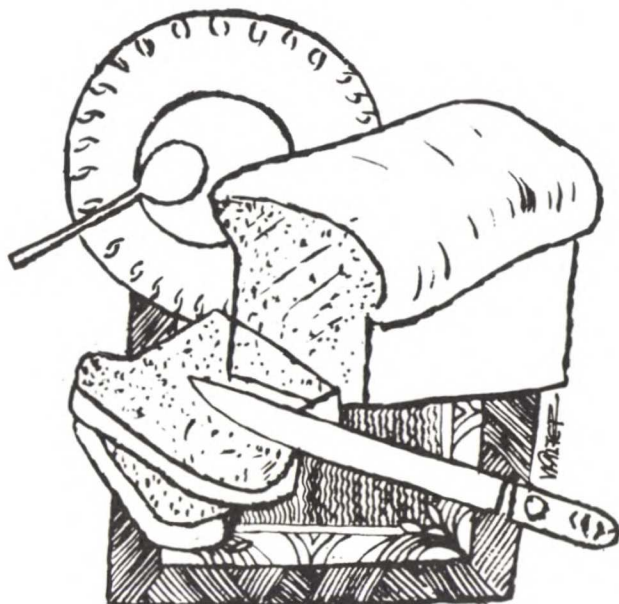
1. Misture os açúcares numa panela e leve ao fogo até derreter.
2. Junte a isso a farinha, a nata, o amendoim e mexa até desprender do fundo da panela.
3. Depois de pronto coloque em uma forma umedecida e deixe esfriar.
4. Corte conforme seu gosto.

PÃO-DE-LÓ DE FUBÃ

Ingredientes: 5 ovos
1 prato fundo de açúcar
1 prato fundo de farinha de milho
10 colheres de sopa não muito cheias
de manteiga
1 colher de sopa rasa de fermento em pó
1 pitada de sal

Modo de fazer:

1. O sucesso desta receita é o BATER BEM todos os ingredientes.
2. Bata a manteiga com o açúcar até ficar um creme.
3. Junte as gemas a essa mistura e bata até ficar bem fofa.
4. Junte o fubã e continue batendo.
5. Bata as claras em neve, juntando a mistura.
6. Acrescente o fermento misturando bem.
7. Coloque em forma untada e leve ao forno por mais ou menos 30 minutos.



MASSA PARA PASTÉIS

Ingredientes: 1 pires de farinha de milho peneirada
1/2 pires de farinha de mandioca
2 gemas
sal e água fervendo

Modo de fazer:

1. Misture as farinhas e junte água fervendo até formar um angu.
2. Leve ao fogo e cozinhe levemente.
3. Retire do fogo, deixe refrescar e amasse bem.
4. Acrescente as gemas, torne a amassar.
5. Abra a massa em mesa polvilhada.
6. Corte os pastéis da maneira que quiser.
7. Recheie com doce ou salgado, como gostar.
8. Cozinhe no forno ou frite.

ESFREGOLÃO

Ingredientes: 2 xícaras de farinha de milho
1 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de banha ou nata
1/2 xícara de leite
1 xícara de açúcar
2 ovos
1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

1. Peneire as farinhas e coloque em uma tigela.
2. Junte os demais ingredientes misturando bem.
3. Coloque em uma forma untada e leve ao forno.
4. Depois de cozido corte em quadradinhos.

ESFREGOLADO

Ingredientes: 3 ovos
1 xícara de manteiga
1/2 colher de sopa de sal
1 colher de sopa rasa de fermento em pó
1 colher de sopa de cachaça
2 xícaras de farinha de milho
2 xícaras de farinha de trigo
funcho e canela à gosto

Modo de fazer:

1. Meça as farinhas já peneiradas.
2. Misture com os demais ingredientes.
3. Coloque em assadeira untada e leve ao forno para assar, durante uns 30 minutos.

MUFINS DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes: 1/2 xícara de manteiga
1/2 xícara de açúcar
1 xícara de leite
2 ovos
2 xícaras de farinha de milho
2 xícaras de farinha de trigo
2 colheres de sopa rasas de fermento em pó.

Modo de fazer:

1. Bata bem com uma colher de pau a manteiga, o açúcar e os ovos.
2. A essa mistura junte aos poucos a farinha, o leite e o fermento.
3. Amasse bem, se ficar mole junte um pouco mais de farinha de trigo. Enrole tipo bananinhas e frite e polvilhe com açúcar e canela.

BOLACHINHAS DE MILHO

Ingredientes: 6 xícaras de farinha de milho
2 xícaras de banha rasas
2 xícaras de açúcar
1 colher de sopa rasa de bicarbonato
1 pitada de sal

Modo de fazer:

1. Peneire e meça a farinha.
2. Meça os demais ingredientes e misture à farinha.
3. Sove bem a massa até ficar bem consistente.
4. Forme bolinhas com a mão e achate-as.
5. Coloque em forma ou tabuleiro untado e leve ao forno quente até dourar.

BOLO DE MILHO COM AMENDOIM

Ingredientes: 3 xícaras de amendoim torrado e moído
2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de farinha de milho
3 colheres rasas de sopa de banha ou manteiga
2 ovos
2 colheres de açúcar
raspa de limão à gosto

Modo de fazer:

1. Peneire e meça as farinhas.
2. Bata os ovos com a banha, o açúcar e a raspa de limão.
3. Misture às farinhas e 2 1/2 xícaras de amendoim.
4. A massa fica um pouco dura, arrume em uma forma untada e cubra com o restante do amendoim.
5. Leve ao forno até dourar.

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 rasa de sopa de fermento em pó

Modo de fazer:

1. Peneire e meça as farinhas.
2. Junte todos os ingredientes, misturando bem.
3. Bata ligeiramente os ovos e junte à mistura.
4. Forme bolinhas e asse em forno quente.

ROSQUINHAS FRITAS

Ingredientes: 2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
1 xícara de farinha de milho
2 colheres de sopa rasas de fermento em pó
2 colheres de manteiga
2 ovos
1/2 xícara de leite e 1 pitada de sal

Modo de fazer:

1. Bata a manteiga com o açúcar até ficar cremosa.
2. Acrescente os ovos ligeiramente batidos.
3. Adicione a essa mistura os ingredientes secos e o leite alternadamente.
4. Amasse bem e abra a massa em mesa polvilhada.
5. Corte as roscas usando um copo e uma tampinha menor.
6. Frite em gordura quente e polvilhe com açúcar e canela.

SALADA DE MILHO VERDE

Ingredientes: 2 espigas de milho verde
1 xícara de maionese temperada com limão
1 colher de sopa de tempero verde
1 colher de sopa de cebola picada
6 tomates cortados em gomos
12 folhas de alface
sal e pimenta à gosto

Modo de fazer: 1. Retire o milho das espigas e cozinhe.
2. Prepare o restante dos ingredientes.
3. Misture o tempero verde, a cebola, o sal e a pimenta na maionese.
4. Junte a esta mistura o milho verde já cozido e frio, misturando bem.
5. Arrume no prato colocando ao redor as folhas de alface, depois os gomos de tomate e bem no centro a mistura do milho com a maionese.
6. Prepare as saladas, SEMPRE quase na hora de servir!

FRITADA DE MILHO VERDE

Ingredientes: 6 espigas de milho verde
4 ovos
cebolinha verde
cebola e sal

Modo de fazer: 1. Cozinhe o milho e retire os grãos da espiga.
2. Bata bem as claras.
3. Junte as gemas às claras em neve.
4. Misture aos ovos batidos a cebolinha, o sal e a cebola picada.
5. Mexa bem e junte o milho cozido.
6. Frite em frigideira com pouca gordura cuidando para dourar os dois lados.
7. Sirva quente.

SONHO DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes: 2 xícaras de farinha de milho peneirada
2 xícaras de leite fervendo
1 ovo
1 colherinha de sal
1 colher de sopa rasa de fermento em pó
erva-doce e açúcar à gosto
farinha de trigo o quanto der o ponto

Modo de fazer: 1. Misture a farinha de milho e a erva-doce e escale esta mistura com o leite fervendo, misturando bem.
2. Junte o sal, o açúcar, o ovo e a farinha de trigo até dar o ponto.
3. Junte por último o fermento misturando rapidamente e frite em gordura quente.
4. Polvilhe com açúcar e canela, sirva quente.

PUDIM DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes: 1 xícara de farinha de milho
4 xícaras de leite
2 1/2 xícaras de açúcar
4 ovos
6 colheres de queijo ou coco ralado
3 colheres de sopa de manteiga

Modo de fazer:

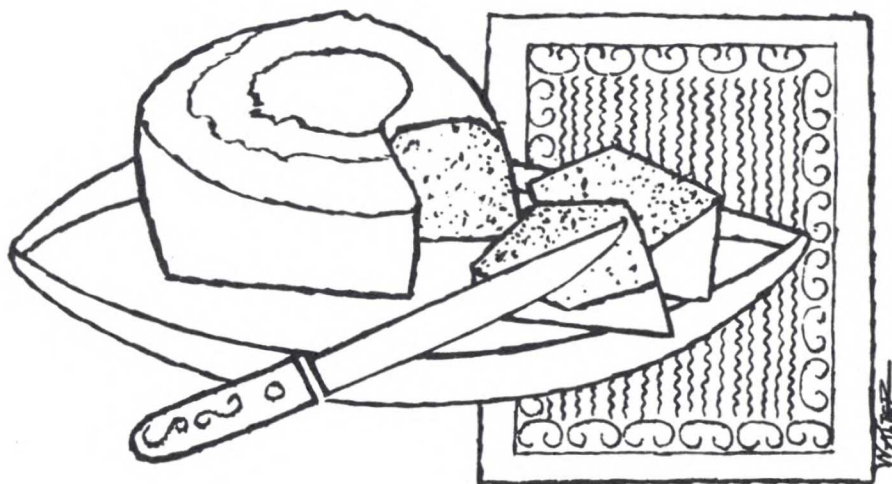
1. Misture a farinha, o leite frio, o açúcar, o sal e leve ao fogo até formar um mingau ralo.
2. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Acrescente, então, os ovos batidos, o coco ou o queijo ralado.
4. Caramelele à forma de pudim e coloque a mistura.
5. Leve a assar ou cozinhar em banho-maria, durante uma hora.

BOLO DE CENOURA COM MILHO

Ingredientes: 2 xícaras de cenoura cozida ralada
4 ovos
2 xícaras de milho verde cru ralado
1 colher de sopa rasa de fermento em pó
1 xícara de açúcar
1 xícara de leite

Modo de fazer:

1. Cozinhe e rale as cenouras.
2. A cenoura ralada junte os demais ingredientes e bata bem.
3. Por último junte o fermento.
4. Coloque a mistura em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, e leve a assar.
5. Sirva quente, com carne de panela ou assada.



SOPA FORTE DE MILHO

Ingredientes: 1 xícara de farinha de milho
1 cebola média
2 tomates
1/4 de repolho
1 chuchu, 1 pimentão
2 ovos
1 pitada de noz-moscada ralada
temperos verdes e sal à gosto
2 litros de água e 2 ossos de gado

Modo de fazer:

1. Faça um caldo com a água e os ossos.
2. Após acrescente a farinha de milho e deixe cozinhar por 15 minutos.
3. Junte então os demais legumes, os ovos ligeiramente batidos e a noz-moscada.
4. Deixe ferver por mais uns 10 minutos e sirva com queijo ralado.



EMATER - LBA

EDA.O.FL/32
50.000/82

Produzido na
EMATER/RS