

**Receitas milho: o cereal rei**  
*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Folder / 1995

Cód. Acervo: 52812

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52812>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:53

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 bem madura.
- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar cristal
- farinha de milho média ou fina, suficiente para dar ponto à polenta.

### Modo de fazer:

1. Misture o caldo de laranja, a água, o açúcar e leve ao fogo para ferver.
2. Quando iniciar a fervura retire a panela e colocar a farinha de milho até dar o ponto de polenta, mexendo com colher de pau.
3. Após levar ao fogo baixo e continuar mexendo até apertar o fundo da panela.
4. Colocar em forminhas ou em uma forma e cortar em cubinhos.
5. Pode servir como sobremesa ou com prato de carne quente salgada.

### Ingredientes:

- 1/2kg de farinha de milho
- 1/2kg de farinha de trigo
- 1 prato fundo de aipim cozido
- 200g 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.

## PÃO DE MILHO E AIPIM

# RECEITAS MILHO O CEREAL REI

O milho, através de seus derivados, é reconhecido como um alimento rico em energia, vitaminas e minerais. 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:

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

## 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

- noz-moscada ralada (1 pitada)
- temperos verdes e sal a 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 acrescentar 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.

## FRITADA DE MILHO VERDE

### Ingredientes:

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

### 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.

## BOLO DE CENOURA E MILHO

### Ingredientes:

- 2 xícaras de cenoura cozida ralada
- 4 ovos
- 2 xícaras de milho verde cru e 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. À 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.