

Suco de Milho Verde

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) em grãos crus (cinco espigas de tamanho médio) de milho verde
- 4 xícaras (chá) de leite
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 3/4 xícara (chá) de açúcar

Preparo:

- Lavar as espigas de milho descascadas, cortar os grãos com uma faca e medi-los.
- Colocar os grãos no copo de liquidificador e adicionar duas xícaras de leite e a água, batendo por um minuto ou até que a massa fique homogênea.
- Filtrar a massa obtida em uma peneira de plástico de trama bem fina, ou em pano de algodão previamente lavados.
- Colocar o filtrado em uma panela e adicionar o açúcar. Levar ao fogo baixo, mexendo sem parar por aproximadamente 20 minutos.
- Deixar esfriar
- Bater novamente em liquidificador por um minuto, junto com o leite restante.
- Servir gelado.

linária do milho.
04

FD - FD0000103



18522 - 1

Tiragem: 2.000 - Dezembro/2004

Missão

Viabilizar soluções para o desenvolvimento sustentável do espaço rural, com foco no agronegócio do milho e do sorgo.



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Milho e Sorgo

Rod. MG 424 km 45 - Caixa Postal 151
35701-970 Sete Lagoas, MG
Fone: (31) 3779-1000 - Fax: (31) 3779-1088
www.cnpms.embrapa.br
sac@cnpms.embrapa.br

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

CULINÁRIA DO MILHO



M I L H O V E R D E

1



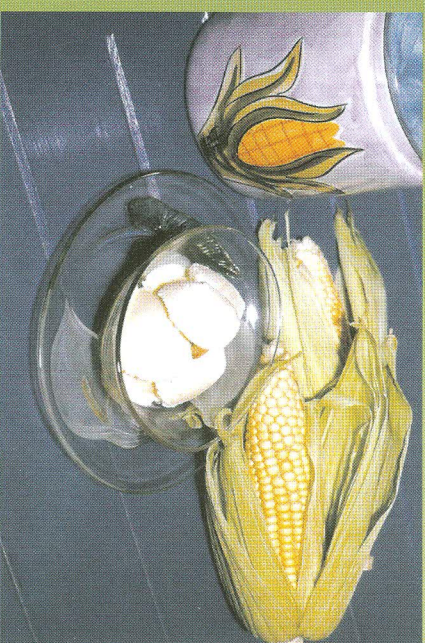
I - Milho Verde

Sorvete de Milho Verde

A utilização do milho na alimentação humana remonta de séculos, constituindo um alimento tradicional da dieta de vários povos, principalmente aqueles originados das civilizações Asteca, Maia e Inca. No Brasil, o milho é um dos três cereais mais consumidos, garantindo a sobrevivência de muitas famílias que o utilizam, muitas vezes, como o único alimento do dia.

Graças à sua constituição química, obtêm-se dos grãos de milho, verdes ou maduros, diversos derivados, os quais compõem uma diversidade de produtos, desde o simples fubá aos famosos produtos industrializados, a exemplo do óleo, dos flocados e dos salgadinhos, estes últimos considerados parceiros inseparáveis das lancheiras escolares de inúmeras crianças brasileiras.

Nesta pequena mostra de receitas, trazemos a você um pouco da riqueza da culinária do milho, esperando que saboreiem essas delícias com toda a sua família!



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grãos crus de milho verde (grãos de 3 espigas de tamanho médio)
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras (chá) de água para cozimento

Preparo:

- Lavar as espigas de milho descascadas, cortar os grãos com uma faca e medi-los.
- Cozinhar em panela de pressão os grãos de milho crus com a água, por 20 minutos.
- Escorrer a água de cozimento e bater no liquidificador os grãos cozidos com o leite, por um minuto.
- Coar o líquido em peneira de plástico de tela fina, previamente lavada e seca e retornar o líquido ao copo do liquidificador limpo.
- Adicionar o leite condensado e o creme de leite e bater por dois minutos.
- Despejar em sua vasilha de preferência e levar ao congelador ou freezer.
- Servir imediatamente após a retirada do congelador

Tempo de preparo: 45 minutos

Nº de porções: 10 porções de 160 g

Valor nutritivo por porção:

Calorias totais: 239 cal; Proteínas: 5,3 g;
Lípidios: 12,3 g; Carboidratos: 26,8 g;
Fibras: 0,9 g

Creme de Milho Verde

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de milho em grãos cozidos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara (chá) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga

Preparo:

- Medir todos os ingredientes.
- Bater no liquidificador a metade do milho cozido com o leite, coando o líquido obtido em peneira previamente limpa e seca. Reservar.
- Em uma panela, colocar a manteiga ou margarina e levar ao fogo. Quando a água presente for eliminada, adicionar a cebola ralada, o sal e os grãos de milho inteiros, refogando.
- Adicionar o líquido filtrado, aguardar a fervura e reduzir a chama, para que o creme não agarre no fundo da panela.
- Cozinhar por dez minutos.
- Despejar em vasilha de preferência e servir quente, acompanhando outros pratos.

Tempo de preparo: 35 minutos

Nº de porções: 5 porções de 137 g

Valor nutritivo por porção:

Calorias: 164 cal; Proteínas: 5,4 g;
Lípidios: 8,7 g; Carboidratos: 16 g;
Fibras: 3 g