

organismo humano, é reconhecida como um dos principais problemas nutricionais no mundo, sendo uma das três carências de nutrientes mais frequentes nas populações menos favorecidas, cuja dieta é constituída basicamente de cereais e tubérculos. A deficiência dessa vitamina aumenta consideravelmente o risco de doenças e mortes por infecções comuns na infância, como diarreias e sarampo, podendo, ainda, no seu grau mais elevado, causar a cegueira em crianças.

Como carotenoides são pigmentos que conferem cor em vegetais, incluindo a cor amarela aos grãos de milho, o consumidor pode entender que qualquer milho amarelo ou seus derivados fornecerão ao organismo os precursores de vitamina A em mesma quantidade, mas nem todos os carotenoides são convertidos em vitamina A, e variedades de milho possuem composição diferente de carotenoides nos grãos, portanto, o consumo dos derivados do BRS 4104 é desejável, considerando essa propriedade.

Apresentamos algumas receitas desenvolvidas com o fubá dessa variedade de milho para que a sua dieta possa ser enriquecida com milho biofortificado!

Embrapa Milho e Sorgo

Rodovia MG 424, Km 45 | Sete Lagoas | MG

Caixa Postal: 285 | CEP: 35701-970

Fone: 31 3027-1275 | Fax: 31 3027-1188

www.embrapa.br/fale-conosco

www.embrapa.br/milho-e-sorgo

Receitas com Milho Biofortificado BRS 4104



A variedade de milho BRS 4104 possui em seus grãos maior concentração de carotenoides precursores da vitamina A (proVA) (5µg/g), sendo essa cerca de duas vezes superior à encontrada em outros milhos de grãos amarelos (2,5 µg/g), e por essa razão ela é considerada uma cultivar biofortificada. Essa variedade é resultado do melhoramento de plantas tradicionais, sendo a primeira desenvolvida no Brasil.

Os grãos com conteúdo aumentado dos carotenoides proVA, que são convertidos em vitamina A no corpo humano, são importantes para a saúde porque essa vitamina exerce fundamentais funções no corpo humano, como formação da visão, manutenção da integridade do sistema imunológico, adequada reprodução, manutenção e renovação da pele e outros tecidos, sendo essas de especial importância durante o crescimento e o desenvolvimento humanos. Essa vitamina e os próprios carotenoides precursores de vitamina A, ou não, presentes nos grãos do BRS 4104, também possuem ação antioxidante, estando envolvidos nos processos de eliminação de radicais livres das células, prevenindo, assim, o risco de desenvolvimento de várias doenças, como o câncer e as doenças cardiovasculares. Portanto, o consumo de alimentos ricos em precursores de vitamina A é essencial, e sua deficiência na dieta e, conseqüentemente, no

Receitas com Milho Biofortificado BRS 4104

Cuscuz de fubá

Ingredientes

- Fubá – 4 xícaras de chá – 480 g
- Sal – 3 colheres de chá – 15 g
- Água – 1 ½ xícara de chá – 360 mL

Preparo

Em um recipiente, misturar o fubá e o sal; em seguida, adicionar a água aos poucos, obtendo assim uma farofa molhada. Levar à cuscuzeira, contendo água (aproximadamente 600 mL) para o cozimento durante 15 minutos em fogo alto. Manter a tampa da cuscuzeira fechada durante todo o processo.

Rendimento aproximado

900 g de cuscuz



Angu ou Polenta

Ingredientes

- Fubá – 2 xícaras de chá – 240 g
- Sal – 1 colher de chá – 5 g
- Água – 1 litro – 1000 mL

Preparo

Na panela, misturar o fubá, a água e o sal, obtendo uma mistura homogênea, e levar ao fogão para cozimento por 8 minutos, em fogo alto, mexendo constantemente.

Rendimento aproximado

1 kg de angu



Biscoito de fubá

Ingredientes

- Açúcar – 1 xícara de chá – 120 g
- Amido de milho – 1 xícara de chá – 150 g
- Farinha de trigo – 1 xícara de chá – 120 g
- Fermento químico – 2 colheres de sopa – 30 g
- Fubá – 1 xícara de chá – 120 g
- Margarina – 1 xícara de chá – 130 g
- Leite – 1/3 xícara de chá – 100 mL

Preparo

Misturar os ingredientes secos (açúcar, amido de milho, farinha de trigo e fubá) com auxílio de uma batedeira elétrica em velocidade baixa por 30 segundos. Em seguida, adicionar o fermento químico, a margarina e, por fim, o leite, lentamente. Continuar a bater em velocidade alta por mais 8 minutos. Modelar os biscoitos manualmente em forma de bolinhas (cerca de 7-8 g) e achatá-las com auxílio de uma colher ou um garfo. Assar em forno pré-aquecido regulado a 180 °C por 18 minutos. Não é necessário untar a forma.

Rendimento aproximado

90 biscoitinhos



Pãozinho de fubá

Ingredientes

- Açúcar – ½ xícara de chá – 100 g
- Leite em pó – 1 colher de sopa – 10 g
- Fermento biológico fresco – 2 tabletes – 30 g
- Farinha de trigo – 4 xícaras de chá – 480 g
- Fubá – 1 ½ xícara de chá – 180 g
- Sal – 2 colheres de chá – 10 g
- Óleo – 5 colheres de sopa – 70 g
- Água – 1 ¼ xícara de chá – 300 mL

Preparo

Misturar os ingredientes secos (açúcar, leite em pó, farinha de trigo, fubá e sal) com auxílio de uma batedeira elétrica, na velocidade menor, por 30 segundos. Em seguida, adicionar o fermento, o óleo, e, por fim, a água, lentamente. Continuar a bater na velocidade alta por mais 10 minutos. Enrolar a massa em filme plástico ou saco plástico limpo e deixar em repouso por 10 minutos em temperatura ambiente. Moldar os pães em forma de bolinhas (aproximadamente 30 g). Deixá-las fermentar por aproximadamente 1 hora (até que dobrem o tamanho) e, em seguida, assar em forno pré-aquecido a 180 °C por 20 minutos.

Rendimento aproximado

35 pãozinhos

