

# Suflê de Milho Verde

## Ingredientes:

- 1 ¼ xícara (chá) de grãos cozidos de milho verde
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 ovos inteiros
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 ½ xícara (chá) de água
- ½ colher (sopa) de fermento em pó

## Preparo:

- Peneirar os ingredientes secos, medi-los e reservar.
- Lavar as espigas de milho descascadas, cortar os grãos com uma faca e medi-los.
- Levar a cozinhar, em panela de pressão, os grãos de milho crus com a água e uma colher de chá de sal por 20 minutos.
- Após aberta a panela, escorrer a água de cozimento e deixar esfriar um pouco.
- Separar a clara das gemas.
- Bater no liquidificador os grãos cozidos, as gemas, o queijo, a farinha e o leite durante um minuto.
- Despegela.
- Adicionar o fjar a massa obtida em uma tigela ou bacia.
- Bater as claras em neve e misturar levemente ao creme da tiermento em pó e misturar bem.
- Untar um pirex pequeno com óleo e despejar a massa.
- Assar em forno pré-aquecido, temperatura moderada, durante 35 minutos.

**Tempo de preparo:** 60 minutos

**Nº de porções:** 4 porções de 120 g

## Valor nutritivo:

Calorias totais: 970 cal; Proteínas: 39,5 g;  
Lipídios: 52,8 g; Carboidratos: 84,2 g  
Fibras: 11,7 g

Culinária do milho.

2000

FD - FD00000121



18540 - 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](http://www.cnpms.embrapa.br)

[sac@cnpms.embrapa.br](mailto: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

2

# II - Milho Verde

## Pamonha Assada

### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos crus de milho verde
- ½ xícara (chá) de fubá de canjica ou creme de milho
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- ¾ xícara (chá) de açúcar refinado
- ½ colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- ½ xícara (chá) de queijo curado ralado
- ½ xícara (chá) de coco seco ralado
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (sopa) de fermento em pó

### Preparo:

- Descascar as espigas de milho, lavá-las, cortar os grãos com uma faca e medi-los.
- Peneirar os ingredientes secos e reservar.
- Medir os demais ingredientes e reservar.
- Colocar no copo de liquidificador o milho e o leite e bater por dois minutos.
- Acrescentar o restante dos ingredientes e bater por mais três minutos.
- Untar com óleo uma forma de alumínio retangular de tamanho médio e polvilhar com farinha de trigo.
- Despejar a massa e levar a assar em forno pré-aquecido em temperatura moderada, por 45 minutos, aproximadamente.
- Ao retirar do forno, ainda quente, pincelar a superfície da pamonha com manteiga. Servir fria.

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Nº de porções:** 12 porções de 80g

### Valor nutritivo por porção:

Calorias: 250,9 cal; Proteínas: 5,25 g;  
Lipídios: 8,3 g; Carboidratos: 38,8 g;  
Fibras: 2,5 g;

### Ingredientes:

#### Massa:

- ½ xícara (chá) de fubá de canjica ou creme de milho
- ¾ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ colher (sopa) de fermento em pó
- ¼ xícara (chá) de óleo vegetal
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ colher (chá) de sal
- 1 ovo

Orégano (a gosto)

#### Recheio:

- 1 xícara (chá) de grãos cozidos de milho verde
- ½ xícara (chá) de cebola ralada
- 1 xícara (chá) de tomate picado em cubos
- ½ xícara (chá) de pimentão picado em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeitonas picadas
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de alho
- 1 ½ colher (chá) de sal

Cheiro verde picado (a gosto)

### Preparo

#### Recheio

- Lavar aproximadamente três espigas de milho descascadas, cortar os grãos com uma faca e medi-los.
- Levar a cozinhar em panela de pressão os grãos de milho crus com duas xícaras de água e uma colher de chá de sal por 20 minutos.
- Colocar numa panela o óleo, o alho e a cebola e levar ao fogo até que a água desprendida seja eliminada.
- Em seguida, colocar o milho e o tomate e deixar refogar por alguns minutos. Colocar o restante dos ingredientes e o sal. Misturar delicadamente e desligar o fogo.
- Reservar.

#### Massa:

- Bater no liquidificador todos os ingredientes da massa, a qual ficará com a textura mole.
- Untar com óleo uma forma retangular ou outra vasilha de preferência e distribuir a metade da massa.
- Espalhar o recheio sobre a primeira camada e cobri-lo com o restante da massa.
- Levar a assar em forno brando por 35 minutos.
- Porcionar e servir quente.

#### Tempo de preparo:

1 hora e 13 minutos

#### Nº de porções:

12 porções de 70 g

#### Valor nutritivo por porção:

Calorias: 164,8 cal  
Proteínas: 3,5 g  
Lipídios: 9,7 g  
Carboidratos: 15,85 g  
Fibras: 1,22 g

