

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

B
O
L
O
S

CULINÁRIA DO MILHO

3



Embrapa

Bolo de Fubá com Banana

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de creme de milho branco
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de manteiga ou margarina
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ colher (chá) de sal

Complemento:

- 4 bananas nanicas
- 6 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) de canela em pó

Preparo:

- Peneirar os ingredientes secos antes de medi-los.
- Medir todos os ingredientes.
- Bater em batedeira os ovos inteiros, com a manteiga e o açúcar por um minuto.
- Acrescentar o leite, o creme de milho, a farinha de trigo, o sal, o fermento em pó e continuar batendo por mais três minutos.
- À parte, misturar as seis colheres de açúcar refinado com a canela em pó.
- Untar um tabuleiro com manteiga e polvilhar com farinha de trigo. Salpicar a metade da mistura de açúcar com canela.
- Cortar as bananas em fatias finas no sentido longitudinal e forrar a forma já untada e polvilhada.
- Salpicar sobre as bananas a outra metade do açúcar com a canela.
- Despejar a massa sobre as bananas e levar para assar em forno pré-aquecido, em temperatura média, por 40 minutos.

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos

Nº de porções: 12 porções de 110g

Valor nutritivo: Calorias totais: 4.773,62 cal;

Proteínas: 83,0 g; Lipídios: 125,1 g;

Carboidratos: 829,0 g; Fibras: 4,9 g

III - Bolos

Bolo de Milho Verde

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos crus de milho
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- ¼ colher (chá) de sal
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 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 medi-los.
- Medir os demais ingredientes e reservar.
- Bater as claras em neve.
- Colocar no copo de liquidificador os ingredientes, exceto as claras, e bater por dois minutos.
- Em uma bacia, misturar o conteúdo do liquidificador com as claras, mexendo delicadamente, com o auxílio de uma colher.
- Untar com óleo uma forma de alumínio de furo central e polvilhar com farinha de trigo. Despejar a massa e levar a assar em forno pré-aquecido, em temperatura moderada, por uma hora e 30 minutos, aproximadamente.

Tempo de preparo: 2 horas e 15 minutos

Nº de porções: 10 porções de 120g

Valor nutritivo: Calorias totais: 3.129,6 cal;

Proteínas: 75,0 g; Lipídios: 78,4 g;

Carboidratos: 531,0 g; Fibras: 27,8 g



Bolo de Fubá com Amendoim

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de fubá de milho
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 1/3 de xícara (chá) de manteiga ou margarina
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de amendoim torrado e moído
- 3 colheres (chá) de fermento em pó
- ½ colher (chá) de sal
- Erva doce (a gosto)

Preparo:

- Peneirar os ingredientes secos antes de medi-los.
- Medir todos os ingredientes.
- Bater em batedeira as gemas com o açúcar, o óleo e a manteiga por um minuto.
- Juntar o leite, o fubá, o amendoim, o sal e continuar batendo por mais três minutos.
- Acrescentar à massa o fermento em pó e a erva-doce, misturando bem com uma colher.
- À parte, bater as claras em neve e misturá-las à massa, mexendo levemente.
- Despejar a massa em forma untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo.
- Assar em forno pré-aquecido, em temperatura média, por 40 minutos.

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos

Nº de porções: 12 porções de 100g

Valor nutritivo: Calorias totais: 3.288,9 cal;

Proteínas: 60,3 g; Lipídios: 126,1 g;

Carboidratos: 478,2 g; Fibras: 5,6 g

Bolo de Fubá com Laranja

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de fubá
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de manteiga ou margarina
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Casca ralada de uma laranja
- ½ colher de chá de sal

Cobertura:

- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado

Preparo:

Massa:

- Peneirar os ingredientes secos antes de medi-los.
- Medir todos os ingredientes.
- Bater em batedeira os ovos inteiros com a manteiga e o açúcar por um minuto.
- Acrescentar o leite, os ingredientes secos e continuar batendo por mais três minutos.
- Ralar a casca da laranja, no ralo fino, e acrescentar à massa, misturando bem.
- Despejar a massa em forma redonda, com furo central, tamanho grande, untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo.
- Levar a assar em forno pré-aquecido, em temperatura média, por 55 minutos.

Cobertura:

- Misturar o caldo de laranja com o açúcar refinado.
- Despejar sobre o bolo assado, ainda quente.

Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos

Nº de porções: 18 porções de 100g

Valor nutritivo:

Calorias totais: 6.054,98 cal; Proteínas: 82,4g;
Lipídios: 216,4g; Carboidratos: 945,8g;
Fibras: 5,2g

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**

