

Como utilizar  
grãos de sorgo  
no preparo de  
produtos caseiros



O sorgo (*Sorghum bicolor* Moench) é uma cultura utilizada como base alimentar em muitas partes do mundo, particularmente na Ásia e na África.

Estima-se que mais de 500 milhões de pessoas nos países em desenvolvimento dependem do sorgo como principal fonte de energia. Nesses locais, esse cereal é usado em diferentes preparações incluindo pães, mingaus, cuscuz e tortilhas.

O valor nutricional do sorgo varia muito entre as cultivares, porém, é semelhante ao do milho. O amido é o principal componente do grão e encontra-se no endosperma, seguido pelas proteínas, as quais concentram-se, principalmente, no gérmen e no endosperma. Atualmente esse cereal tem sido reconhecido, também, como rico em compostos bioativos, ou seja, capazes de afetar significativamente a saúde humana.

Diversos trabalhos têm demonstrado que a farinha de sorgo, por não possuir glúten, tem grande potencial para ser usada em substituição à farinha de trigo, especialmente, na preparação de produtos alimentícios destinados a indivíduos celíacos. As farinhas produzidas a partir de cultivares de sorgo branco são de cor clara e têm sabor neutro agradável e, por isso, não causam impacto negativo nas cores e nos sabores das preparações.

A farinha de sorgo pode ser utilizada como ingrediente principal ou em mistura com outras farinhas, como a de arroz ou a de milho. Pode ser usada no preparo de diversos produtos, a exemplo de bolos, biscoitos, massas alimentícias, massas de panquecas, entre outros. No preparo de pães, a farinha de sorgo deverá ser utilizada apenas em substituição parcial à farinha de trigo (cerca de 20%).

## Obtenção da farinha caseira de sorgo integral

### Método 1

- Limpar os grãos de sorgo, retirando os resíduos, como pedras, palhas e insetos. Lavar os grãos e colocá-los em forno moderado até que fiquem completamente secos.
- Moer os grãos limpos com o pericarpo (pele), em moinho elétrico de café ou em máquina de moer carne ajustada para moagem fina. Os grãos de sorgo podem ser moídos, também, em moinhos próprios para grãos, como os utilizados para fazer fubá de milho ou farinha de trigo.

### Método 2

- Limpar os grãos de sorgo, retirando os resíduos, como pedras, palhas e insetos. Lavar os grãos e colocá-los em recipiente com água na proporção de 1 parte de sorgo para 4 partes de água e deixar de molho por três dias, tendo o cuidado de trocar a água todos os dias.
- Escorrer a água no final do terceiro dia e moer os grãos em máquina de moer carne, processador, liquidificador, pilão ou outro equipamento próprio para moagem.
- Espalhar a farinha obtida em uma assadeira e deixá-la exposta ao sol até secar completamente.
- Guardar a farinha em vasilha tampada, em lugar seco.
- Caso prefira farinha mais fina, peneirá-la em peneira fina.

# Como utilizar grãos de sorgo n

## Cookie sem glúten de sorgo com amendoim

### Ingredientes

- Farinha integral de sorgo – 1 xícara de chá
- Amido de milho – 1 xícara de chá
- Açúcar cristal ou refinado – ½ xícara de chá
- Açúcar mascavo – ¼ de xícara de chá
- Fermento químico em pó – 1 colher de sopa
- Amendoim torrado e moído – ½ xícara de chá
- Margarina – 3 colheres de sopa
- Ovo – 1 unidade

### Preparo

Misturar bem todos os ingredientes secos. Em seguida, acrescentar a margarina e o ovo e amassar a mistura com as mãos até que os ingredientes fiquem totalmente agregados formando uma massa homogênea. Formar bolinhas com as mãos, achatá-las ligeiramente e colocá-las em assadeira untada com margarina. Assar em forno em temperatura moderada por cerca de 15 a 20 minutos ou até que a base dos cookies fique dourada.

### Rendimento

Aproximadamente 50 cookies pequenos



## Bolo sem glúten de sorgo com banana

### Ingredientes

- Açúcar cristal – 1 xícara de chá
- Óleo – ½ xícara de chá
- Ovo – 1 unidade
- Bananas (nanica) – 4 unidades grandes
- Farinha integral de sorgo – 1 xícara de chá
- Amido de milho – ½ xícara de chá
- Canela em pó – ½ colher de chá
- Sal – 1 pitada
- Fermento químico em pó – 2 colheres de chá

### Opcional

- Uvas passas – ½ xícara de chá
- Nozes picadas – ½ xícara de chá

### Preparo

Bater em um liquidificador os 4 primeiros ingredientes. Despejar a massa obtida em um recipiente adequado e acrescentar os demais ingredientes. Misturar tudo muito bem e levar para assar em forno em temperatura moderada por aproximadamente 30 minutos.

### Rendimento

Aproximadamente 10 fatias



# O preparo de produtos caseiros

## Bolo sem glúten de sorgo com cenoura

### Ingredientes

- Cenoura sem pele, picadas – 3 unidades médias
- Ovo – 3 unidades
- Açúcar – 1 e ½ xícaras de chá
- Óleo vegetal – 1 xícara de chá
- Farinha integral de sorgo – 1 e 1/2 xícaras de chá
- Amido de milho – ½ xícara de chá
- Fermento químico em pó – 1 colher de sopa cheia
- Sal – 1 pitada

### Preparo

Bater os 4 primeiros ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura bem homogênea com a cenoura bem triturada. Despejar a massa obtida em um recipiente adequado e acrescentar os demais ingredientes, misturando bem. Assar em forno em temperatura moderada até que a superfície fique corada.

### Opcional

Retirar o bolo do forno e acrescentar calda de chocolate sobre o bolo ainda quente. Esperar esfriar e servir.

### Rendimento

Aproximadamente 10 fatias



## Broinha de sorgo sem glúten

### Ingredientes

- Farinha integral de sorgo – 2 xícaras de chá
- Fécula de mandioca – 2 xícaras de chá
- Açúcar – 4 colheres de sopa
- Sal – 1 pitada
- Fermento químico em pó – 2 colheres de sopa
- Margarina – 3 colheres de sopa
- Leite – 1 xícara de chá
- Ovo – 2 unidades
- Erva doce a gosto

### Preparo

Em um recipiente, misturar todos os ingredientes secos. Acrescentar os demais ingredientes, mexendo sempre até que a massa fique totalmente homogênea. Enrolar bolinhas pequenas com as mãos e colocar em assadeiras levemente untadas. Pincelar as bolinhas com gema de ovo e levar ao forno para assar em temperatura moderada até que as broinhas fiquem douradas.

### Rendimento

Aproximadamente 40 broinhas



## 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

[cnpms.sac@embrapa.br](mailto:cnpms.sac@embrapa.br) | [www.cnpms.embrapa.br](http://www.cnpms.embrapa.br)



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

