

LIVRO DE RECEITAS

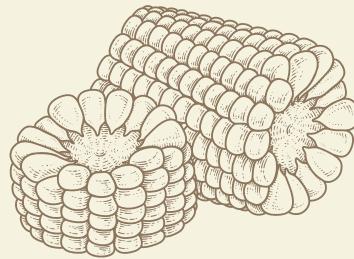
MILHO, SABORES E CULTURA



ABRAMILHO®
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS PRODUTORES DE MILHO E SORGO

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
BENEFÍCIOS DO MILHO PARA SAÚDE	5
RECEITAS	6
BRIGADEIRO DE MILHO	6
SUCO DE MILHO	7
CURAL DE MILHO	8
BOLO DE FUBÁ COM QUEIJO MINAS	9
BOLO CREMOSO DE MILHO	10
BOLO DE MILHO	12
BROA DE FUBÁ	13
PÃO DE MILHO	14
CANJICA CREMOSA	15
POLENTA RECHEADA COM LINGUIÇA	16
CREME DE MILHO	18
SUFLÊ DE MILHO VERDE	19
BOLO SALGADO DE MILHO	20
MINI CUSCUZ PAULISTA	21
FRANGO AO CREME DE MILHO	22
SOPA DE MILHO	24
PAMONHA ASSADA SALGADA	25
FAROFA COM FARINHA DE MILHO E TALOS	26





MILHO É UM ELEMENTO DA CULTURA E DA GASTRONOMIA DO BRASIL

ORIGEM DO MILHO



As pesquisas atuais com análise de cromossomos concluiu que o ancestral do milho chama-se teosinto. Os cientistas descobriram após escavarem uma área rochosa conhecida como Xihuatoxtla, localizada no vale do Rio Balsas de Guerrero, México, que o teosinto começou a ser cultivado e domesticado por volta de 9.000 anos atrás. O plantio do milho teria se alastrado para o Panamá, na América Central, há cerca de 7,6 mil anos e chegado ao norte da América do Sul há cerca de 6 mil anos. Os europeus encontraram o milho cultivado em todas as Américas e, logo depois das primeiras viagens, espanhóis e portugueses difundiram a planta na Europa, na África e na Ásia.

MILHO FAZ PARTE DA CULTURA E IDENTIDADE BRASILEIRA

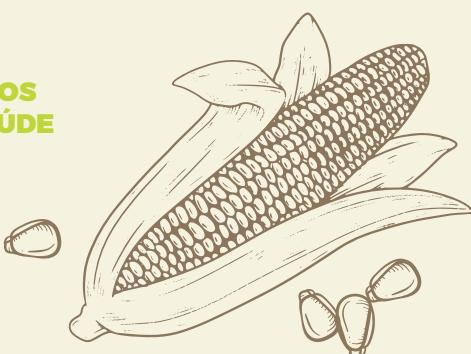


Alimento presente nas festas juninas, o milho já era parte da vida dos povos originários. Hoje, além de riqueza e tecnologia, o grão ainda define parte da identidade do Brasil. Se em junho as festas juninas são unânimes em todo o Brasil, outra presença garantida são os pratos feitos a base de milho: pipoca, assado, pamponha, curau e canjica. Elemento da cultura e da gastronomia do país, a popularidade do cereal e as celebrações festivas e religiosas associadas resultaram, hoje, em expressões e realizações em que arte é o elo entre os povos indígenas e os afrodescendentes na busca do respeito à formação de uma identidade brasileira que celebre, ao mesmo tempo, as diferenças e as igualdades.



7

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO MILHO PARA A SAÚDE

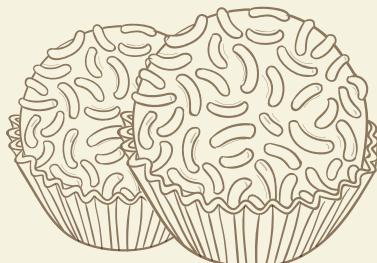


1. Auxilia no bom funcionamento do intestino
2. Previne doenças cardíacas
3. Controla o colesterol
4. Controla o açúcar no sangue
5. Promove sensação de saciedade
6. Dá energia
7. Ajuda no bom funcionamento do sistema imunológico

BRIGADEIRO DE MILHO

INGREDIENTES

3 espigas de milho
2 caixinhas de creme de leite
2 caixinhas de leite condensado
2 colheres de sopa de manteiga
1 xícara de coco flocado
1 xícara de açúcar
Canela em pó a gosto



MODO DE PREPARO

1. Debulhe 3 espigas de milho.
2. Em um processador ou liquidificador, adicione o milho e o creme de leite e bata.
3. Em uma panela de fundo grosso, adicione o leite condensado, a manteiga e o creme de milho batido no processador ou liquidificador.
4. Leve para cozinhar em fogo médio e misture sem parar.
5. Quando o brigadeiro chegar no ponto de enrolar, ou seja, quando estiver desgrudando do fundo da panela e bem firme, basta transferir pra um recipiente e deixar esfriar.
6. Deixe o brigadeiro esfriar por aproximadamente 2 horas.
7. Com ele frio, faça bolinhas do tamanho que preferir e, então, passe no coco ralado ou no açúcar.
8. Decore com canela e sirva em seguida.

SUCO DE MILHO

INGREDIENTES

6 unidades de espigas de milho-verde
5 xícaras de chá de leite integral
3 xícaras de chá de água
1 xícara de chá de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Debulhe o milho, com auxílio de uma faca, e coloque os grãos no liquidificador. Acrescente 3 xícaras de chá de leite e uma xícara de chá de água.
2. Bata até conseguir uma mistura bem homogênea.
3. Passe pela peneira e separe o líquido da parte sólida. Em uma vasilha, reserve a parte sólida para a próxima receita.
4. Coloque a parte líquida em uma panela, junte o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até engrossar bem. Deixar esfriar por 20 minutos.
5. Bata novamente no liquidificador, junto com o restante do leite e 3 xícaras de água. Leve à geladeira até ficar bem gelado.
6. Sirva gelado.



CURAU DE MILHO

INGREDIENTES

600 gramas de milho-verde
debulhado da espiga
150 gramas de açúcar
1 litro de leite
Canela para finalizar



MODO DE PREPARO

1. Coloque o milho debulhado da espiga no liquidificador e adicione o leite.
2. Bata bem para triturar o milho todo.
3. Coe o milho batido com leite em uma panela.
4. Adicione o açúcar e ligue o fogo.
5. Cozinhe mexendo até que fique na consistência cremosa.
6. Transfira o curau de milho para os refratários.
7. Cubra com plástico-filme e leve à geladeira e deixe gelando por cerca de 2 horas.
8. Retire da geladeira, finalize salpicando canela em pó a gosto e sirva o curau de milho.

BOLO DE FUBÁ COM QUEIJO MINAS

INGREDIENTES

3 ovos
250 mililitros de leite de coco
200 mililitros de óleo
250 gramas de açúcar
250 gramas de fubá
15 gramas de fermento químico em pó
150 gramas de queijo minas ralado

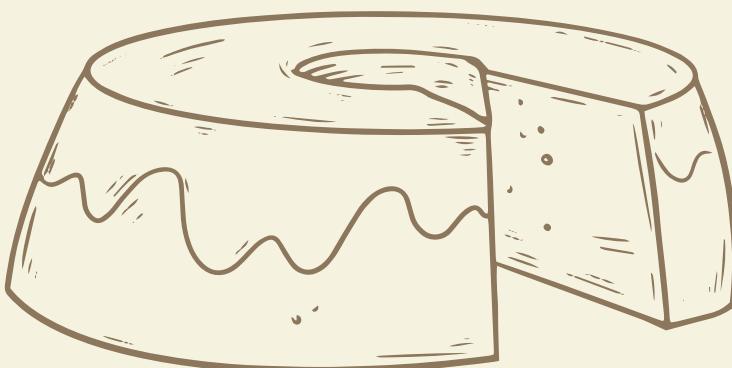
MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, coloque os ovos, o leite de coco, o óleo e misture bem com um fouet.
2. Leve também o açúcar e o fubá à tigela, incorporando nos demais ingredientes.
3. Acrescente o fermento químico em pó e o queijo ralado e siga misturando até ficar em consistência de massa.
4. Coloque a massa em uma forma untada com óleo e enfarinhada.
5. Leve ao forno a 180 graus Celsius por 40 minutos.
6. Desenforme e sirva o bolo de fubá com queijo minas.



BOLO CREMOSO DE MILHO

COM COBERTURA DE BRIGADEIRO DE MILHO E CANELA



INGREDIENTES - MASSA

1 lata de milho verde
200 gramas de fubá
200 gramas de açúcar
240 mililitros de leite
120 mililitros de óleo
4 ovos
1 colher de sopa de fermento em pó

INGREDIENTES - COBERTURA

120 mililitros de leite integral
200 gramas de creme de leite de caixinha
200 gramas de milho verde
395 gramas de leite condensado
1 colher de sopa de manteiga
Canela em pó para decorar



MODO DE PREPARO - MASSA

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes para a massa, exceto o fermento, começando pelos líquidos e depois os sólidos. Bata tudo até que o milho fique completamente triturado.
2. Adicione o fermento em pó e bata mais um pouco para misturá-lo à massa.
3. Na sequência, despeje a massa em uma forma untada com óleo e fubá. Leve para assar no forno por 40 minutos.

MODO DE PREPARO - COBERTURA

1. Coloque no liquidificador o milho, o leite e o creme de leite. Bata por cinco minutos.
2. Coloque em uma panela a mistura feita no liquidificador, o leite condensado e a manteiga. Leve ao fogo médio e mexa até engrossar.
3. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e cozinhe mexendo o tempo todo até que o docinho ganhe consistência.
4. Quando chegar no ponto de cobertura transfira para um prato e deixe esfriar completamente, se quiser, leve para a geladeira por alguns minutos para o creme ficar mais firme e depois é só decorar o bolo.



BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

2 latas de milho em conserva
1 vidro de leite de coco
1 lata de leite condensado
1 xícara de chá de leite
3 ovos
50 gramas de manteiga
Meia xícara de chá de farinha de trigo
100 gramas de queijo parmesão ralado
1 colher de sopa de fermento em pó
100 gramas de coco em flocos



MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque 2 latas de milho em conserva, 1 vidro de leite de coco, 1 lata de leite condensado, 1 xícara de chá de leite, 3 ovos, 50 gramas de manteiga, meia xícara de chá de farinha de trigo e 100 gramas de queijo parmesão ralado. Bata até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira a massa para uma tigela e adicione 1 colher de sopa de fermento em pó e 100 gramas de coco em flocos. Misture.
3. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno preaquecido a 180 graus Celsius por aproximadamente 35 minutos.

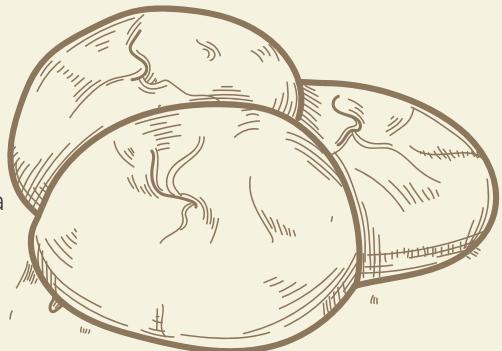
BROA DE FUBÁ

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de fubá
1 e 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
3/4 de xícara (chá) de açúcar
3 e 1/2 xícara (chá) de leite
1/2 copo (americano) de óleo de milho
4 ovos
1 colher (sopa) de fermento químico
Fubá para polvilhar
1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture o fubá, o polvilho e o açúcar. Reserve.
2. Coloque o leite e o óleo em uma panela e leve ao fogo. Quando iniciar a fervura, baxe o fogo e jogue de uma vez a mistura seca. Mexa sem parar, até que desgrude do fundo da panela. Tire da panela e reserve.
3. Quando a massa esfriar, coloque os ovos um a um, adicione o fermento e o sal e sove, com as mãos, até que a massa fique homogênea.
4. Pegue uma caneca com fundo redondo e coloque um pouco do fubá para polvilhar. Pegue uma colherada da massa e coloque na caneca, girando a caneca até que que a massa fique em formato arredondado.
5. Ponha para assar em forma untada com manteiga e fubá.



PÃO DE MILHO



INGREDIENTES

1 e 1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
3/4 de xícara (chá) de fubá mimoso
2 colheres (chá) de fermento químico
1/3 de xícara (chá) de açúcar
1 e 1/4 de xícara (chá) de leite
4 colheres (sopa) de manteiga
1 ovo
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes secos: farinha, fubá, açúcar, sal e fermento.
2. Em outro recipiente, misture o leite, a manteiga derretida e o ovo.
3. Despeje os líquidos sobre os sólidos e misture tudo muito bem.
4. Coloque em uma forma de bolo inglês untada. Leve ao forno preaquecido a 190°C e asse por 10 minutos. Baixe para 160°C e asse por mais de 15 a 20 minutos.
5. Espere esfriar e sirva.

CANJICA CREMOSA

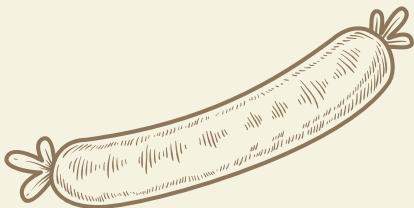
INGREDIENTES

500 gramas de canjica
1 litro de leite
1 lata e meia de leite condensado
50 gramas de coco ralado
5 paçocas
1 vidrinho de leite de coco
Cravo e canela a gosto
1 colher (sopa) de amido de milho
150 gramas de amendoim torrado



MODO DE PREPARO

1. Lave bem o milho e deixe de molho por 6 horas;
2. Escorra a água, coloque o milho na panela de pressão e cubra com água nova;
3. Deixe o milho de canjica cozinhar por 40 minutos;
4. Escorra a água da pressão e tranfira o milho já cozido para outra panela;
5. Adicione 1 litro de leite na canjica;
6. Acrescente 1 lata e meia de leite condensado;
7. Adicione o coco ralado;
8. Coloque as paçoquinhas moídas na canjica;
9. Adicione 1 vidrinho de leite de coco na receita;
10. Mexa a receita em fogo médio até ganhar cremosidade;
11. Adicione cravo e canela a gosto;



POLENTA RECHEADA COM LINGUIÇA

INGREDIENTES

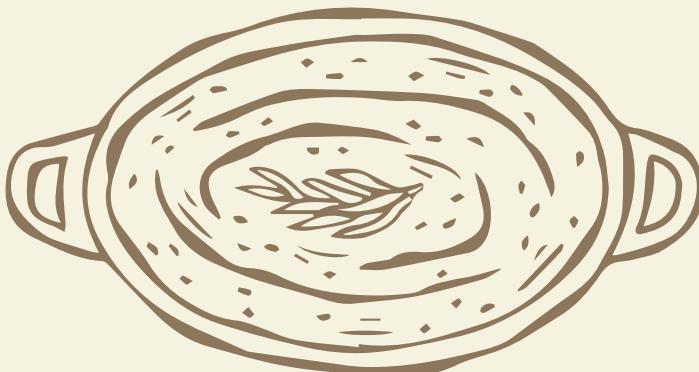
1 colher de sopa de manteiga
3 linguiças calabresa Sadia em cubos
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 tomate picado
1 xícara de extrato de tomate
Uma e meia colher de chá de sal
2 xícaras de fubá
1 litro de caldo de legumes
2 colheres de sopa de manteiga
100 gramas de queijo mussarela Soltíssimo Sadia
100 gramas de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela em fogo médio, coloque 1 colher de sopa de manteiga, 3 linguiças calabresa em cubos e deixe fritar um pouco.
2. Adicione 1 cebola picada, 1 dente de alho picado e refogue mais.
3. Acrescente 1 tomate picado, 1 xícara de extrato de tomate,

meia colher de chá de sal e cozinhe por 1 minuto. Desligue o fogo.

- 4.** Em uma tigela com 2 xícaras de fubá, despeje 1 litro de caldo de legumes, misture bem e deixe descansar.
- 5.** Em uma panela em fogo baixo, coloque o fubá hidratado com caldo de legumes, 1 colher de chá e misture com um fouet.
- 6.** Adicione 2 colheres de sopa de manteiga, misture e desligue o fogo.
- 7.** Em uma travessa que possa ir ao forno, coloque metade da polenta e espalhe.
- 8.** Por cima, coloque fatias de queijo mussarela Soltíssimo Sadia, depois o recheio de linguiça, mais fatias de mussarela e o restante da polenta.
- 9.** Cubra com 100 gramas de queijo parmesão ralado e leve ao forno preaquecido a 200 graus Celsius por 20 minutos. Para a polenta não empelotar



CREME DE MILHO

INGREDIENTES

1 colher de sopa de manteiga ou margarina
1 cebola picada
1 xícara de milho-verde
350 mililitros de leite
1 tablete de caldo de galinha
1 e meia colher de sopa de amido de milho
4 colheres de sopa de leite para dissolver o amido de milho
Sal a gosto
Meia lata de creme de leite

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque 1 colher de sopa de manteiga ou margarina e 1 cebola picada. Deixe dourar.
2. Em seguida, acrescente 1 xícara de milho-verde e refogue.
3. Reserve 2 colheres de sopa do refogado.
4. Transfira o restante do refogado para o liquidificador.
5. Depois, adicione 350 mililitros de leite e 1 tablete de caldo de galinha. Bata até obter uma mistura homogênea.
6. Em seguida, transfira para uma panela e acrescente os grãos que foram reservados.
7. Em um recipiente, coloque 1 e meia colher de sopa de amido de milho e dissolva em 4 colheres de sopa de leite.
8. Depois, adicione o amido de milho na panela e sal a gosto.
9. Com um fouet, misture rapidamente para evitar que empelote. Cozinhe até engrossar.
10. Depois, adicione meia lata de creme de leite e misture novamente até incorporar.
11. Sirva em seguida.





SUFLÊ DE MILHO VERDE

INGREDIENTES

3 ovos
1 xícara de chá de leite
1 lata de milho-verde
1 colher de chá de sal
3 colheres de sopa de queijo ralado
3 colheres de sopa de manteiga
3 colheres de sopa de farinha de trigo

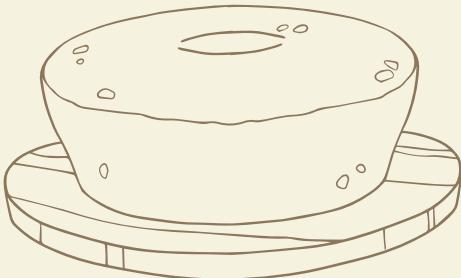
MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque 3 ovos, 1 xícara de chá de leite, 1 lata de milho-verde, 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de queijo ralado, 3 colheres de sopa de manteiga e 4 colheres de sopa de farinha de trigo. Bata até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira a mistura para um refratário untado.
3. Leve para assar em forno preaquecido por 30 minutos ou até dourar.

BOLO SALGADO DE MILHO

INGREDIENTES

1 xícara de chá de leite
1 lata de milho-verde
1 pacote de creme de cebola
1 xícara de chá de óleo
3 ovos
2 xícaras de chá de farinha trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
200 gramas de queijo muçarela picado
100 gramas de tomate seco (opcional)
Orégano a gosto



MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque 1 xícara de chá de leite e 1 lata de milho-verde. Bata até ficar homogêneo.
2. Depois, adicione 1 pacote de creme de cebola, 1 xícara de chá de óleo e 3 ovos. Bata novamente.
3. Acrescente 2 xícaras de chá de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento em pó e misture.
4. Transfira a mistura para uma forma untada e enfarinhada.
5. Adicione 200 gramas de queijo muçarela picado, 100 gramas de tomate seco e orégano a gosto.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus Celsius por 40 minutos.

MINICUSCUZ PAULISTA

INGREDIENTES

1 cebola grande	1 alho-poró picadinho
10 tomates maduros em cubinhos	1 cenoura ralada
1 xícara (chá) de extrato de tomate	1/4 de maço de salsinha
1 xícara (chá) de milho cozido	4 xícaras (chá) de farinha de milho amarela ou branca
1 xícara (chá) de ervilha fresca	1 xícara (chá) de farinha de mandioca crua
1 vidro de palmito em conserva picado	Ovo de codorna cozido em rodelas, pimenta sriracha e salsa crespa para decorar
4 ovos cozidos picados	Azeite a gosto

MODO DE PREPARO

1. Rale a cebola e refogue-a numa panela com o tomate fresco, o extrato e um pouco de azeite. Depois acrescente o milho, a ervilha e o palmito. Por fim, a cenoura, os ovos e o alho-poró.
2. Adicione meio litro de água, tempere com sal e cozinhe por 10 minutos.
3. Junte a salsinha e vá despejando as farinhas aos poucos as farinhas, mexendo sempre em fogo brando por uns 5 minutos.
4. Coloque a massa ainda quente em miniformas com fundo removível e asse-as em banho-maria por 10 minutos.
5. Deixe esfriar e desenforme. Antes de servir, decore o minicuscuz com uma folha de salsa crespa e uma rodelas de ovo de codorna.
6. Finalize com molho de pimenta de sua preferência.



FRANGO AO CREME DE MILHO

INGREDIENTES - CREME

200 gramas de milho-verde
200 mililitros de leite
1 colher de sopa de amido de milho
1 tablete de caldo de galinha
2 dentes de alho amassados
Meia cebola picada
Azeite a gosto
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
100 gramas de queijo parmesão ralado

INGREDIENTES - FRANGO DESFIADO

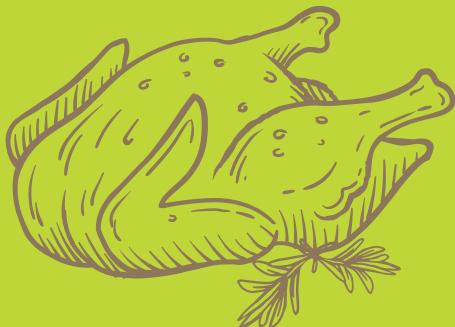
400 gramas de frango cozido e desfiado
Azeite a gosto
Meia cebola picada
2 dentes de alho picados
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
100 gramas de requeijão

MODO DE PREPARO - CREME DE MILHO

- 1.** Bata o milho, o leite, o amido de milho e o caldo de galinha no liquidificador.
- 2.** Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite.
- 3.** Depois que estiver bem refogadinho, coloque a mistura do liquidificador na panela, mexendo até borbulhar.
- 4.** Tempere com sal a gosto, pimenta-do-reino a gosto, mexa mais um pouco.
- 5.** Desligue o fogo e reserve.

MODO DE PREPARO - FRANGO DESFIADO

- 1.** Em uma panela, refogue no azeite a cebola e o alho.
- 2.** Adicione o frango desfiado, temperando com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 3.** Incorpore o queijão, mexa bem e desligue o fogo. Reserve.



MONTAGEM

- 1.** Disponha o frango em um refratário. Por cima, o creme de milho.
- 2.** Cubra com queijo ralado.
- 3.** Leve ao forno a 180 graus Celsius por cerca de 30 minutos, ou até dourar.



SOPA DE MILHO

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite extra virgem
2 cebolas grandes picadas
2 dentes de alho picados
1 talo de salsão picado
meia colher (sopa) de suco de limão
700 g de milho verde
2 tabletes de caldo de galinha
1 litro e meio de água quente
1 pitada de páprica (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e doure a cebola, o alho e o salsão em fogo baixo. Adicione o suco de limão, os grãos de milho verde e o caldo de galinha dissolvido na água quente, misturando bem. Tampe e deixe cozinhar por 15 minutos após pegar a pressão, até que os grãos estejam macios. Se precisar, deixe mais tempo após sair a pressão e conferir a textura.
2. Transfira o preparo para um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Devolva para a panela e aqueça até ferver e sirva com uma pitada de páprica.

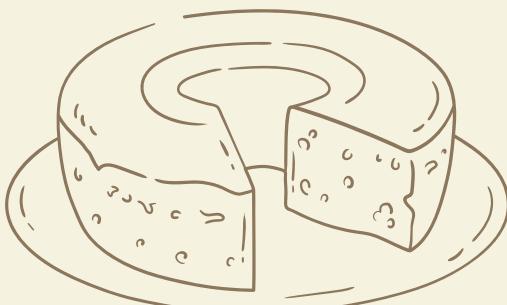
PAMONHA ASSADA SALGADA

INGREDIENTES

2 ovos
6 espigas de milho
5 colheres de sopa de óleo
3 colheres de sopa de manteiga derretida
Sal a gosto
2 xícaras de chá de queijo parmesão ralado
1 xícara de chá de cheiro-verde
2 dentes de alho picado
Margarina para untar
Queijo muçarela ralado
a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque no liquidificador 2 ovos, 6 espigas de milho, 5 colheres de sopa de óleo, 3 colheres de sopa de manteiga derretida, sal a gosto e bata até ficar homogêneo.
2. Transfira para uma tigela, acrescente 2 xícaras de chá de parmesão ralado, 1 xícara de chá de cheiro-verde, 2 dentes de alho picado e misture com uma colher. Reserve.
3. Unte uma forma com margarina e despeja a mistura. Polvilhe queijo muçarela ralado a gosto e leve para assar em forno preaquecido a 200 graus Célsius, por 25 minutos.
4. Sirva em seguida.



FAROFA COM FARINHA DE MILHO E TALOS

INGREDIENTES

100 gramas de manteiga com sal
30 mililitros de óleo
3 dentes de alho amassados
1 cebola picada
150 gramas de talos de brócolis
150 gramas de espinafre com talos
150 gramas de couve com talos
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
3 ovos batidos
150 gramas de tâmaras sem caroço
300 gramas de farinha de milho flocada
Salsa picada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque a manteiga e óleo. Depois, refogue a cebola picada e o alho amassado.
2. Adicione o brócolis e misture até ficar um tom de verde mais escura. Em seguida, acrescente espinafre com talos, couve com talos e misture mais uma vez.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Depois, despeje ovos batidos e misture de novo.
4. Adicione tâmara sem caroço, farinha de milho flocada e misture.
5. Salpique salsa picada e sirva em seguida.





abramilho.org.br



/abramilho @abramilho @abramilho /abramilho.oficial



SHIS QL 10 Conjunto 08 Casa 06, Lago Sul/DF. CEP: 71.630-085
+55 61 3963-2266 – abramilho@abramilho.org.br