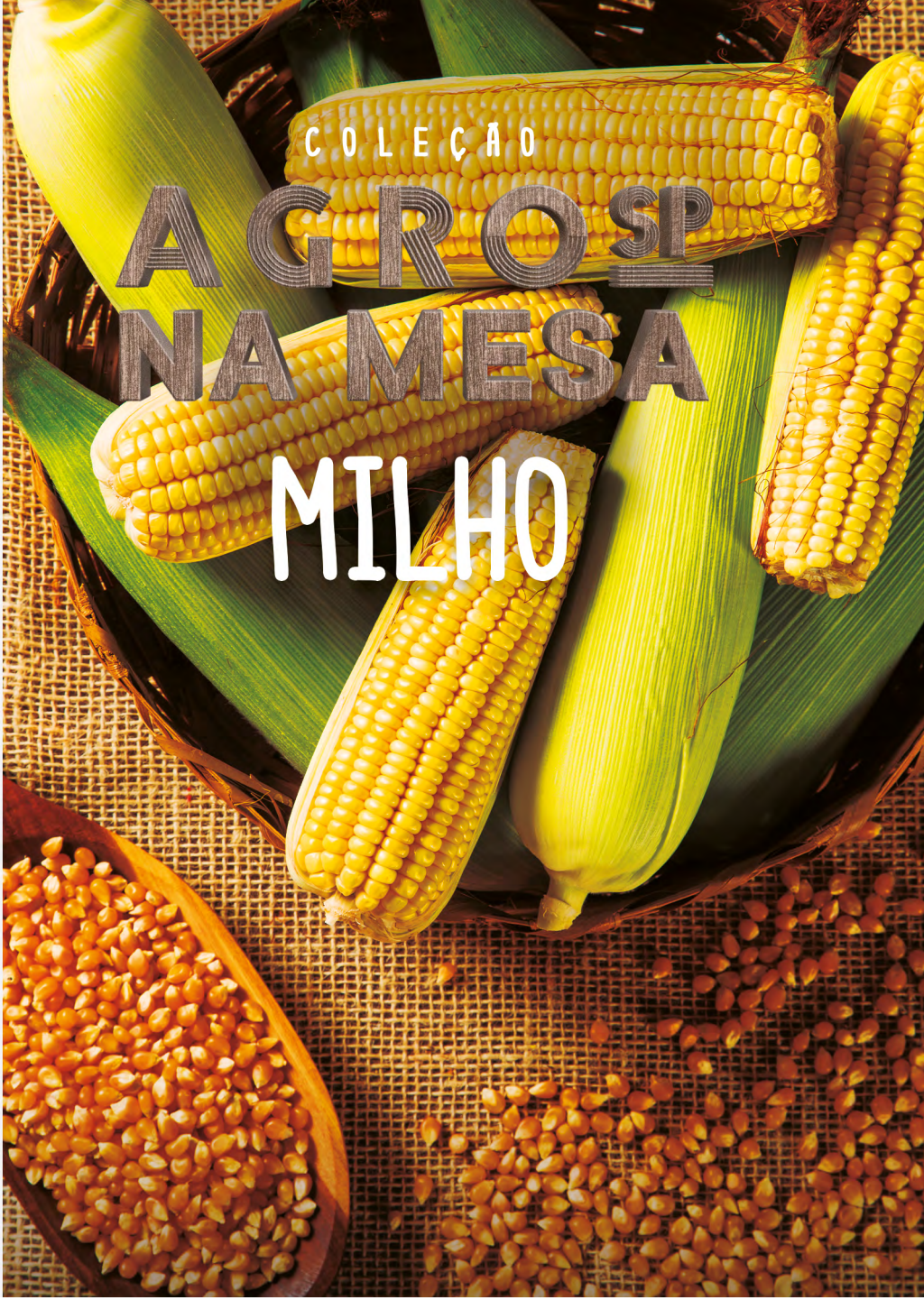
DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR



COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

MILHO

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

GERALDO MELO FILHO
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

DIOGENES KASSAOKA
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

LUCIANA TUCOSER
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

SERGIO DUAILIBE
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO

RODRIGO SIMÕES
DIRETOR INTERINO DE SEGURANÇA ALIMENTAR

GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO
CHEFE DE ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
SUBSECRETARIA DE ABASTECIMENTO
DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
ASSESSORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

MILHO

EQUIPE DE ELABORAÇÃO
Milene G. Massaro Raimundo - Chefe de Assessoria de Segurança Alimentar
Anna Caroline de Brito Borges – Médica Veterinária
Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista
Katlly Evillim Sousa - Nutricionista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga
Yasmin Naomi Kawano – Estagiária de Nutrição
Mariam G. Fugita – Estagiária de Nutrição

PROJETO GRÁFICO
Jessica Porto
Carlos Eduardo Dos Santos

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - VENDA PROIBIDA

ÍNDICE



08 Milho

10 Benefícios Nutricionais

10 Tipos de Milho

12 Subprodutos do Milho

13 Receitas

14 Assado de Milho

16 Ceviche

18 Panqueca de Milho

20 Pipoca de Milho Temperada

22 Quiche de Milho Recheada com Alho-poró

24 Caldo de Legumes

25 Sopa Creme de Milho com Couve

26 Suflê de Milho com Queijo Minas Padrão

28 Viradinho de Milho com Salsinha

30 Canjiquinha de Milho

32 Creme de Milho com Caldo de Legumes

34 Leite Condensado Caseiro

35 Curau de Milho

36 Brigadeiro de Milho de Colher

38 Pamonha de Forno

40 Vitamina de Milho

42 Referências Bibliográficas

Milho

HISTÓRIA, CONSUMO E PRODUÇÃO

O cultivo do milho é praticado há mais de 7300 anos e começou no México, em pequenas ilhas próximas ao litoral. O nome é de origem indígena caribenha, que significa sustento da vida, visto que esse produto foi a alimentação básica para inúmeras civilizações como Maias, Astecas, Incas e Olmecas.

Atualmente, essa cultura faz parte da base alimentar em vários países, sendo o ingrediente mais importante, depois do arroz e do trigo. Apresenta uma grande versatilidade culinária, tanto em receitas doces quanto salgadas. O milho é utilizado como ração animal e como matéria-prima para fabricação de vários subprodutos, como o amido, farinhas, adoçantes, bebidas, óleo, cola, álcool e combustível.

Aqui no Brasil, esse alimento vem sendo cultivado desde antes da chegada dos Europeus. Dentre os cereais, o milho é o mais significativo em produção, ficando atrás apenas da soja.

A época de crescimento e desenvolvimento do milho é influenciada pela disponibilidade de água, temperatura e luminosidade, visto que o grão necessita de diversas especificações climáticas para que o máximo do potencial de produção seja alcançado.

A produção de milho no estado de São Paulo gera 3,3 milhões de toneladas do produto. As principais regiões de cultivo são: Assis, Ourinhos, Presidente Prudente e Itapeva.

Após a parceria público-privada firmada entre a Secretaria de Agricultura e Abastecimento do estado de São Paulo, junto à Associação Brasileira dos Produtores de Milho e algumas organizações, foi criado o Programa Milho + SP, que prevê o fomento à produção em pequenas propriedades, por meio da adoção de novas tecnologias, e em grandes empresas do agronegócio paulista. A meta é expandir a área de plantação do cereal e a expectativa de crescimento é, para os próximos quatro anos, um incremento de 4,5 milhões de toneladas de milho. O objetivo dessa parceria é garantir a autossuficiência paulista até 2030.



BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS

O grão de milho é constituído de carboidratos; proteínas; vitaminas do complexo B, principalmente B1 e B5 e minerais como ferro, fósforo, potássio, cálcio, magnésio e zinco. Além disso, o alimento contém muitos fitoquímicos como, carotenoides, compostos fenólicos e antioxidantes, que apresentam vários papéis funcionais, auxiliando na proteção contra danos nas células causados pelos radicais livres e na manutenção da saúde em geral, além de diminuírem a incidência de câncer intestinal. Alguns carotenoides que sabidamente trazem benefícios à visão são a zeaxantina, que age como um fotoprotetor, e a luteína, que previne doenças oculares. Os compostos fenólicos também ajudam a controlar os níveis de glicose no sangue, reduzindo o risco de diabetes tipo 2 e os polifenóis previnem a reabsorção de ácidos biliares, ajudando a diminuir os níveis do colesterol.

Outro componente muito importante do milho é a fibra, que ajuda no funcionamento intestinal e na prevenção de diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e distúrbios imunológicos.

TIPOS DE MILHO

O milho possui uma variedade incrível de tipos, como o duro, o dentado, o doce, o macio ou farinhoso e o pipoca.

Atualmente existem mais de 480 espécies de milho, com grande diversidade de cor e formato dos grãos.

VARIEDADES DE MILHOS COLORIDOS	
Milho-roxo	É utilizado como ingrediente de bebidas e sobremesas.
Milho-vermelho	Essa variedade pode ser um substituto do milho branco e verde. É muito comum usá-lo em saladas ou sopas, pode ser grelhado, assado, escaldado ou cozido no vapor.
Milho-colorido	O norte-americano Carl Barnes criou essa variedade, juntando as sementes de diversos tipos de milho
Milho-azul	Possui 2 variedades, o Hopi, famoso por ser o ingrediente de um prato típico mexicano, o Tlacoyos; e o Midnight blue, que é um tipo de milho-pipoca.

Milho-branco	É utilizado principalmente na produção de canjica, grãos e silagem. É essa variedade que dá origem ao fubá branco.
Milho-verde	É também conhecido como doce. Perfeito para ser consumido cozido ou usado em preparo de pratos como: pamonha, curau, cuscuz, canjica, creme de milho, entre outros. Quando está maduro ganha o nome amarelo ou duro, principal ingrediente para fazer a farinha e fubá.

5 TIPOS MAIS POPULARES NO BRASIL	
Tipos	**Particularidades**
Milho para Silagem	Parte da alimentação principalmente de animais ruminantes.
Milho-doce	Tem possibilidade de plantio durante o ano todo e tem um alto valor nutritivo. É um dos mais consumidos pela população. Suas características permitem que ele seja conservado em água, podendo ser enlatado.
Milho-pipoca	Essa variedade é uma das mais exportadas pelo Brasil. A principal diferença entre o milho grão e este é a sua camada externa (pericarpo), que é muito fechada e resistente. Na presença de algum tipo de óleo aquecido, seus grãos explodem dando origem à pipoca.
Milho-branco	Esse grão é bastante utilizado principalmente em festas juninas como canjica. É uma variedade muito resistente a doenças. Também pode ser aproveitado para fabricação de pães e silagem.
Mini milho	É uma espécie vinda do milho-doce. Tem um sabor adocicado e sua espiga é colhida jovem. Pode ser consumido em conserva ou *in natura*. No Brasil esse tipo ainda é pouco cultivado.

SUBPRODUTOS DE MILHO

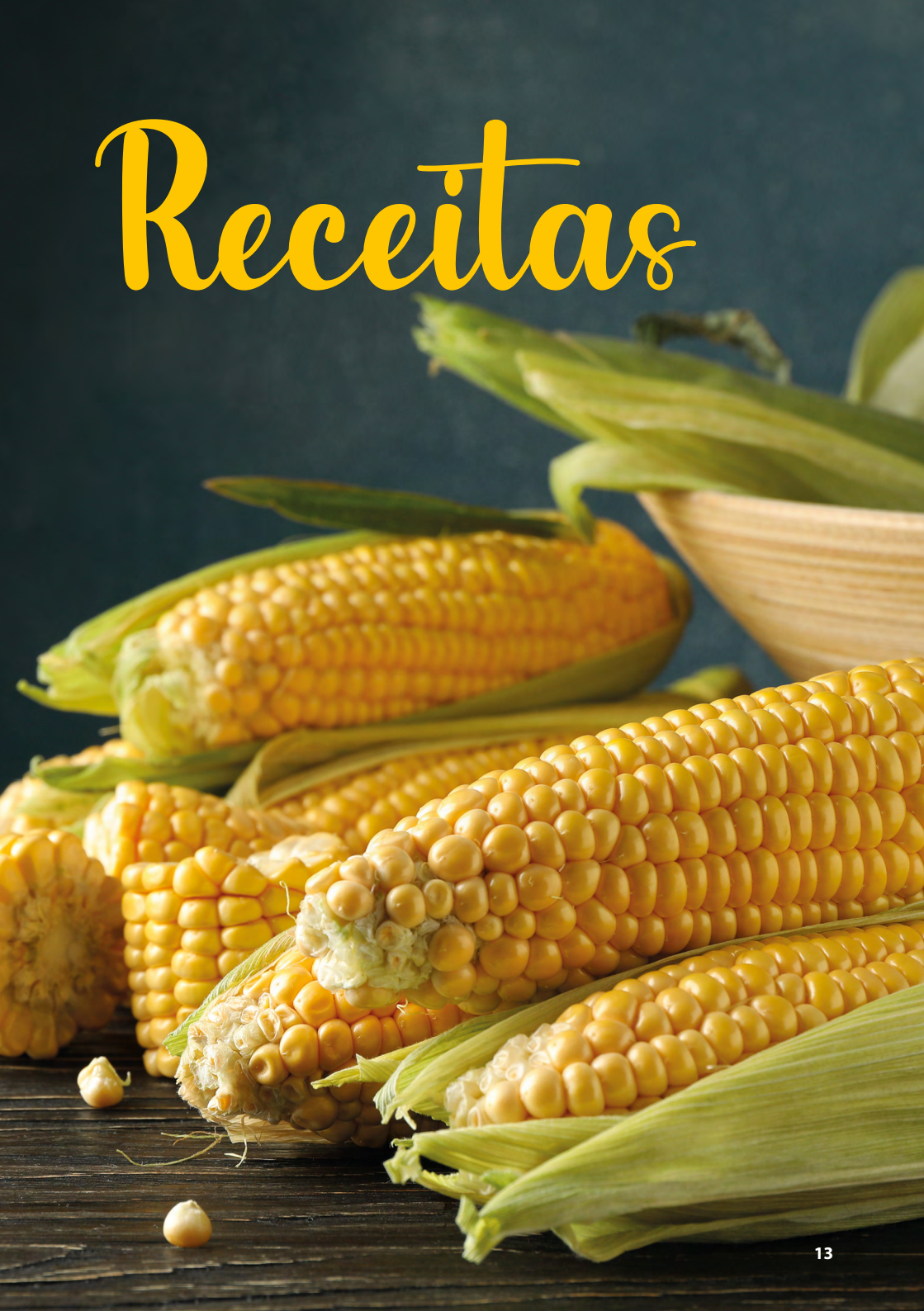
- **Fubá**
- **Farinha comuns**
- **Farinhas pré-cozidas**
- **Quirera**
- **Óleo de milho**
- **Amidos alimentícios**
- **Canjicas**
- **Pipocas**
- **Xarope de glucose**

A relação pode ser muito maior, já que a indústria transforma o milho em uma série de outros produtos, como corantes para molhos, bebidas alcoólicas e refrigerantes.

Com o propósito de estimular ainda mais o consumo desse cereal, já tão apreciado, foram selecionadas receitas nutritivas e diversificadas utilizando-o como ingrediente principal.



Receitas



Assado de Milho

RENDIMENTO: 15 porções
PESO DA PORÇÃO: 100g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 307 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h5min

INGREDIENTES

- 10 espigas de milho-verde médias (2,5Kg)
- 4 ovos médios (195g)
- 1 cenoura média (200g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 1 xícara (chá) de queijo minas padrão (200g)
- 1/3 de xícara (chá) de queijo parmesão (50g)
- 5 ramos de cebolinha (60g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (chá) de tomilho (1g)
- Manteiga para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO

Descasque, lave, debulhe as espigas de milho e reserve os grãos. No liquidificador, bata bem os grãos de milho e os ovos. Lave, descasque e rale a cenoura. Derreta a manteiga. Rale o queijo minas padrão e o parmesão. Lave e pique a cebolinha. Incorpore a cenoura, a cebolinha, a manteiga derretida e o queijo minas padrão na massa e tempere com sal e tomilho. Unte e enfarinhe uma forma com manteiga e farinha e disponha a massa. Em seguida, polvilhe queijo parmesão e leve ao forno médio a 180°C, preaquecido, por 40 minutos, ou até dourar.



Ceviche

RENDIMENTO: 14 porções
PESO DA PORÇÃO: 75g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 143 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min

INGREDIENTES

- 2 espigas de milho-verde médias (510g)
- 4 filés de tilápia (440g)
- 1 batata-doce média (495g)
- 1 cebola-roxa média (150g)
- 1 unidade de pimenta-vermelha (6g)
- 1 maço de salsinha (120g)
- 2 limões-tahiti médios (210g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO

Descasque e lave as espigas de milho. Cozinhe, debulhe o milho e reserve os grãos. Lave e corte os filés de tilápia em cubos pequenos e reserve. Cozinhe a batata-doce em uma panela de pressão por 5 minutos após pegar pressão. Descasque-a e corte em cubos pequenos e reserve. Descasque, lave e corte a cebola ao meio e depois em tiras bem finas e reserve. Lave, higienize, retire as sementes e pique a pimenta-vermelha. Lave e pique a salsinha. Lave, corte ao meio, esprema os limões e reserve o suco. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes que foram reservados e adicione o suco de limão, a pimenta-vermelha, o azeite, o sal e a salsinha e misture delicadamente. Leve o ceviche à geladeira por 30 minutos. Sirva com um fio de azeite.



Panqueca de Milho

RENDIMENTO: 10 porções

PESO DA PORÇÃO: 100g (1 unidade)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 236 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h30min

MASSA
INGREDIENTES

- 2 espigas de milho-verde médias (510g)
- 1 ovo médio (65g)
- ½ xícara (chá) de leite integral (120ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (16g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- ½ colher (sopa) de fermento químico em pó (8g)
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

Descasque e lave as espigas de milho. Cozinhe o milho em água fervente, debulhe e reserve os grãos. Em uma tigela, adicione os grãos de milho, o ovo e o leite. Coloque a farinha de trigo, o queijo ralado e tempere com sal. Adicione o fermento, misture delicadamente e reserve. Aqueça uma frigideira antiaderente untada com azeite em fogo médio, com uma concha coloque a massa e doure dos dois lados. Repita esse processo até finalizar a massa. Transfira as massas para um prato e reserve para a montagem.

RECHEIO
INGREDIENTES

- 6 dentes de alho médios (24g)
- 1 cebola média (150g)
- 3 tomates médios maduros (555g)
- 1Kg de peito de frango
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)
- 3 colheres (sopa) de amido de milho (24g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 2 colheres (chá) de tomilho (2g)
- ½ colher (chá) de páprica picante (1g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave, pique em cubos os tomates e reserve. Lave os peitos de frango e, em uma panela de pressão, cozinhe-os junto com a água e uma parte do alho picado (equivalente a 2 dentes de alho) por 30 minutos. Desfie o frango e reserve. Em uma panela aquecida em fogo médio, adicione o azeite, a cebola e o alho e refogue até murchar. Coloque o tomate, cozinhe

até que fique em consistência de molho. Adicione o frango desfiado e cozinhe por 5 minutos. Enquanto isso, faça uma mistura do leite com o amido de milho, acrescente na panela e mexa até que fique cremoso. Tempere com sal, tomilho e páprica picante.

MONTAGEM

Em um prato, disponha a massa e coloque o recheio. Feche em formato de meia-lua. Repita o processo até terminar a massa.



Pipoca de Milho Temperada

RENDIMENTO: 03 porções

PESO DA PORÇÃO: 25g (¾ xícara de chá)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 157 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 20min

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de óleo de soja (45ml)
- 4 colheres (sopa) de milho-pipoca (60g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 2 colheres (chá) de tomilho desidratado (2g)
- 2 colheres (chá) de salsinha desidratada (4g)
- 2 colheres (chá) de alecrim desidratado (4g)
- 2 colheres (chá) de páprica picante (4g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela aquecida, adicione o óleo de soja, acrescente o milho e deixe estourar. Misture o sal com os condimentos, tempere a pipoca e sirva.



Quiche de Milho Recheado com Alho-poró

RENDIMENTO: 16 porções
PESO DA PORÇÃO: 80g (1 fatia)
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 238 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 3h

MASSA
INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de manteiga (105g)
- 1 ovo médio (65g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1 xícara (chá) de fubá (155g)
- 2 colheres (sopa) de água (30ml)
- Fubá para polvilhar

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque a manteiga, o ovo e o sal e misture bem com as mãos. Junte aos poucos a farinha de trigo e o fubá, acrescente a água e misture até que a massa fique homogênea e solte completamente das mãos. Cubra a massa com plástico filme e deixe descansar por 20 minutos. Em uma superfície polvilhada com fubá, abra a massa com auxílio de um rolo de macarrão. Em uma forma redonda de fundo removível, disponha a massa de maneira que cubra o fundo e as laterais. Fure a massa com um garfo e leve ao forno médio-alto a 200°C, preaquecido, por cerca de 15 minutos e reserve.

RECHEIO
INGREDIENTES

- 3 espigas de milho-verde médias (765g)
- 1 e ¼ de xícara (chá) de leite integral (300ml)
- 2 talos de alho-poró (200g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 colher (sopa) de cebola picada (10g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 2 gemas (40g)
- ½ pacote de queijo parmesão ralado (50g)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave, debulhe as espigas de milho e reserve os grãos. Em um liquidificador, bata o milho com o leite e reserve. Lave e pique o alho-poró, a cebolinha e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola. Acrescente o milho batido e a farinha de

trigo e mexa bem até engrossar. Adicione as gemas, o queijo parmesão ralado, o creme de leite, o alho-poró, a cebolinha e o sal, misture bem até ficar homogêneo, apague o fogo e reserve até esfriar.

MONTAGEM
INGREDIENTES

- 2 claras (80g)
- ½ pacote de queijo parmesão ralado (50g)

MODO DE PREPARO

Distribua o recheio frio na massa reservada. Bata as claras em neve e misture o queijo ralado. Cubra o recheio com essa mistura, leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 20 minutos.



Caldo de Legumes

RENDIMENTO: 14 porções | **TEMPO DE PREPARO:** 1h30min

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias (400g)
- 2 cebolas médias (300g)
- 5 dentes de alho médios (20g)
- 4 talos de salsão (200g)
- 8 xícaras (chá) de água (1,920L)
- 3 folhas de louro (1g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique grosseiramente as cenouras.
Descasque, lave e pique as cebolas e os dentes de alho. Lave e pique os talos de salsão. Em uma panela média, adicione todos os ingredientes, deixe em fogo alto até ferver, baixe o fogo e cozinhe por mais 30 minutos. Retire os vegetais e reserve o caldo.



Sopa Creme de Milho com Couve

RENDIMENTO: 04 porções

PESO DA PORÇÃO: 250g (1 prato fundo)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 324 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 4 espigas de milho-verde médias (1Kg)
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes (480ml) (pág. 24)
- 4 dentes de alho médios (16g)
- 1 xícara (chá) de couve-manteiga (118g)
- 15 ramos de salsinha (90g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave, debulhe as espigas de milho e reserve os grãos. No liquidificador, bata bem os grãos de milho com o caldo de legumes e reserve. Descasque, lave e pique o alho e reserve. Lave e pique a couve-manteiga. Lave, higienize e pique a salsinha. Em uma panela em fogo médio, coloque o azeite e o alho e refogue por 2 minutos. Coloque a couve e refogue por 5 minutos. Acrescente o milho batido, tempere com sal e finalize o creme com a salsinha e a manteiga.



Suflê de Milho com Queijo Minas Padrão

RENDIMENTO: 08 porções
PESO DA PORÇÃO: 80g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 272 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min

MASSA
INGREDIENTES

- 3 espigas de milho-verde médias (765g)
- 5 ramos de cebolinha (60g)
- 3 ovos médios (195g)
- 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 4 colheres (sopa) de queijo minas padrão ralado (32g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Descasque, lave, debulhe e reserve os grãos de milho. Lave e pique bem a cebolinha. Separe as gemas das claras. Em um liquidificador, bata os grãos de milho, o leite, a manteiga, a farinha de trigo, o sal e o queijo minas ralado e transfira para um recipiente. Em uma batedeira, bata as claras em neve, adicione ao creme de milho, acrescente a cebolinha e incorpore delicadamente. Coloque em um refratário untado com manteiga e polvilhe o queijo parmesão. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por cerca de 30 minutos ou até dourar.



Viradinho de Milho com Salsinha

RENDIMENTO: 09 porções
PESO DA PORÇÃO: 100g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 150 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h10min

MASSA
INGREDIENTES

- 4 espigas de milho-verde médias (1Kg)
- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cenoura pequena (100g)
- 1 maço de salsinha (120g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 e ½ xícara (chá) de água (360ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de milho flocada (115g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave, debulhe as espigas de milho e reserve os grãos. Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho. Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Em uma panela média, derreta a manteiga, acrescente a cebola e o alho e refogue até murchar. Acrescente os grãos de milho e a cenoura ralada e refogue por cerca de 5 minutos. Regue com um pouco de água, misture e deixe os grãos cozinharem por mais 5 minutos, sem deixar secar. Mantenha a panela em fogo baixo e coloque a farinha de milho flocada aos poucos, sem parar de mexer. Obs.: O virado deve ficar bem úmido. Tempere com sal e finalize com a salsinha picada.



Canjiquinha de Milho

RENDIMENTO: 13 porções
PESO DA PORÇÃO: 100g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 98 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h40min

MASSA
INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de canjiquinha de milho (160g)
- 2 xícaras (chá) de água quente (480ml)
- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 2 tomates maduros médios (370g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 6 xícaras (chá) de caldo de legumes (1,440L) (receita pág. 24)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 colher (chá) de tomilho (1g)
- ½ colher (chá) de páprica picante (1g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 1 pedaço de queijo parmesão (50g)

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque a canjiquinha, cubra com água quente e deixe de remolho por cerca de 30 minutos. Escorra e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho. Lave e pique os tomates. Em uma panela aquecida, coloque o óleo e adicione o alho e a cebola e refogue até murchar. Coloque o tomate picado e cozinhe até que fique com consistência de molho. Coloque a canjiquinha já hidratada e o caldo de legumes preparado, e tempere com o sal, o tomilho e a páprica picante. Cozinhe em fogo médio, mexa de vez em quando, até que a canjiquinha esteja com consistência macia e cremosa, por 40 minutos. Rale o queijo parmesão. Finalize a canjiquinha com a manteiga e o queijo parmesão.



Creme de Milho com Caldo de Legumes

RENDIMENTO: 07 porções
PESO DA PORÇÃO: 85g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 147 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h

MASSA
INGREDIENTES

- 4 espigas de milho-verde médias (1Kg)
- 1 xícara (chá) de caldo de legumes (240ml) (receita pág. 24)
- ½ xícara (chá) de leite integral (120ml)
- ½ cebola média (75g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- ½ maço de salsinha (60g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- ½ colher (chá) de noz-moscada (3g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e debulhe as espigas de milho e reserve os grãos. Em um liquidificador, acrescente metade dos grãos de milho, o caldo de legumes e o leite e bata por 2 minutos ou até formar um creme liso. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave, higienize e pique a salsinha. Em uma panela em fogo médio, derreta a manteiga, acrescente o alho e a cebola e refogue até murchar. Adicione o restante dos grãos de milho, tempere com o sal e a noz- moscada e refogue por mais 2 minutos. Junte o milho batido e cozinhe por mais 5 minutos ou até engrossar um pouco, mexendo bem e sem parar. Finalize com a salsinha.



Leite Condensado Caseiro

RENDIMENTO: 350g

PESO DA PORÇÃO: 16g

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 69 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 15min

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 xícara (chá) de leite em pó integral (110g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)

MODO DE PREPARO

Ferva a água e depois bata todos os ingredientes no liquidificador, por aproximadamente 2 minutos ou até ficar bem cremoso. Coloque na geladeira por 1h30min.



Curau de Milho

RENDIMENTO: 04 porções
PESO DA PORÇÃO: 75g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 450 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 2h20min

INGREDIENTES

- 4 espigas de milho-verde médias (1Kg)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 2 xícaras (chá) de leite integral (480ml)
- ½ colher (sopa) de manteiga (10g)
- 1 xícara (chá) de leite condensado caseiro (275g) (receita pág. 34)
- 1 colher (chá) de canela em pó (5g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e debulhe as espigas de milho e reserve os grãos. Em um liquidificador, bata os grãos de milho com a água. Passe por uma peneira e reserve. Em uma panela, cozinhe o milho batido, o leite e a manteiga, mexendo sempre, até obter uma consistência espessa. Adicione o leite condensado caseiro e cozinhe por mais 5 minutos. Em uma travessa, coloque o conteúdo e polvilhe a canela em pó. Sirva frio ou gelado.



Brigadeiro de Milho de Colher

RENDIMENTO: 38 porções

PESO DA PORÇÃO: 50g

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 104 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h40min

INGREDIENTES

- 5 espigas de milho-verde médias (1,3Kg)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 xícara (chá) de leite em pó integral (110g)
- 3 colheres (sopa) de coco ralado (30g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 1 xícara (chá) de leite condensado caseiro (275g) (receita pág.34)
- 2 colheres (sopa) de coco ralado para polvilhar (20g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e cozinhe as espigas de milho. Debulhe os grãos e reserve. Em um liquidificador, acrescente os grãos de milho e a água e bata bem. Leve ao fogo em uma panela, o milho batido, o leite em pó, o coco ralado, a manteiga e o leite condensado caseiro, mexa bem até desgrudar do fundo da panela e dar o ponto de brigadeiro. Deixe esfriar, polvilhe coco ralado e sirva.



Pamonha de Forno

RENDIMENTO: 18 porções
PESO DA PORÇÃO: 80g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 243 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h10min

INGREDIENTES

- 8 espigas de milho-verde médias (2Kg)
- 1 pedaço de queijo parmesão (50g)
- 3 ovos médios (195g)
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara (400g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)
- 1 colher (chá) de canela em pó (5g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e debulhe as espigas de milho e reserve os grãos. Rale o queijo parmesão. No liquidificador, bata bem os grãos de milho, os ovos, o açúcar demerara, a manteiga, o leite de coco, a farinha de trigo, o queijo parmesão e a canela em pó. Adicione o fermento e misture delicadamente. Unte uma forma com manteiga e coloque a massa. Leve ao forno médio preaquecido a 180°C por 35 a 40 minutos, até dourar. Espere a pamonha esfriar, desenforme e sirva.



Vitamina de Milho

RENDIMENTO: 05 porções
PESO DA PORÇÃO: 100ml
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 470 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 6 espigas de milho-verde médias (1,5Kg)
- 4 xícaras (chá) de leite integral (960ml)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)
- 1 xícara (chá) de coco ralado (100g)
- 1 colher (chá) de canela em pó (5g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e debulhe as espigas de milho. Coloque os grãos de milho no liquidificador, acrescente metade da quantidade do leite e bata até que fique uma mistura bem homogênea. Passe o milho batido pela peneira e reserve. Coloque essa mistura em uma panela média em fogo baixo, junte o açúcar e mexa sem parar, até engrossar bem. Deixe esfriar por 20 minutos. Bata a mistura de milho no liquidificador novamente, acrescentando o coco ralado, o restante do leite e a água. Leve a vitamina à geladeira até ficar bem gelada. Polvilhe a canela e sirva.





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRUZ, José Carlos; PEREIRA FILHO, Israel Alexandre; ALVARENGA, Ramon Costa; GONTIJO NETO, Miguel M.; VIANNA, João Herbert Moreira; de OLIVEIRA, Maurílio Fernandes; MATRANGOLO, Walter José Rodrigues. Cultivo do Milho. EMBRAPA, 2008. Disponível em: https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstreamitem/35327/1/Manejo- cultura.pdf>. Acesso em: 27 de abril de 2022.

DEEPAK, Thalli Satyanarayana; JAYADEEP, Padmanabhan Appukuttan. Perspectivas de subprodutos de moagem úmida de milho como fonte de ingredientes alimentares funcionais e nutracêuticos. PMC, 2022. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articlesPMC8990988/>. Acesso em: 27 de abril de 2022.

HERBELÊ, Maria Devanir. Cientistas se baseiam em evidências genéticas e arqueológicas para uma nova versão da história do milho. EMBRAPA, 2018. Disponível em: https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/40019246/cientistas-se-baseiam-em-evidencias-geneticas-e-arqueologicas-para-uma-nova-versao-da-historia-do-milho>. Acesso em: 27 de abril de 2022.

HORTIFRUTI SABER & SAÚDE. Milho: conheça as origens deste alimento de mil cores. Hortifruti saber & saúde, 2021. Disponível em: https://saberhortifruti.com.br/milho-alimento/ >. Acesso em: 28 de abril de 2022.

MASCARENHAS, Karina. Conheça as principais variedades de milho usados na alimentação humana e animal. UFLA, 2019. Disponível em: https://ufla.br/noticias/pesquisa/12714-conheca-as-principais-variedades-de-milho-usados-na-alimentacao-humana-e-animal>. Acesso em: 28 de abril de 2022.

Programa Milho+ SP projeta autossuficiência na produção de milho no Estado, Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, 2023. Disponível em: https://www.agricultura.sp.gov.br/pt/b/programa-milho-sp-projeta-autossuficiencia-na-producao-de-milho-no-estado. Acesso em: 18 de abril de 2023.

SINDMILHO & SOJA. Milho e suas riquezas – História. FIESP. Disponível em: https://www.fiesp.com.br/sindimilho/sobre-o- sindmilho curiosidades/milho-e-suas-riquezas-historia/>. Acesso em: 27 de abril de 2022.


COLEÇÃO
AGRO SP
NA MESA
PUBLICAÇÕES SOBRE OS
ALIMENTOS DO AGRO PAULISTA
BAIXE
GRATUITAMENTE!

O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável.

Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio da Diretoria de Segurança Alimentar, desenvolveu a coleção “Agro SP na mesa”, composta por diversas edições com os principais produtos das cadeias paulistas, onde é evidenciada a importância de cada um deles na economia do Estado e nos hábitos alimentares da população, disponibilizando referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, com o propósito de incentivar o maior consumo por meio de informações, dicas, curiosidades e receitas.

Esta edição apresenta o milho e traz informações, dicas, curiosidades e receitas desse cereal que é um dos mais significativos em produção e em composição nutricional, visto que seus grãos são altamente energéticos, ricos em fibras e contêm muitos compostos fitoquímicos responsáveis pela manutenção da saúde em geral.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento