

Receitas com milho





MILHO¹

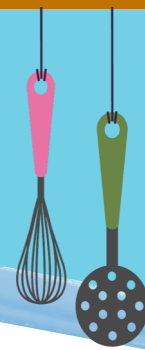


No **boletim SETAN nº 16/2021**

(clique aqui) vimos como o milho é um alimento multifacetado e que seu aproveitamento na alimentação humana é bastante versátil: além do consumo *in natura*, vai muito bem tanto em receitas doces como em salgadas. Quando está em forma de grão seco, é considerado um cereal. Já fresco, pode ser reconhecido como um legume.

A versatilidade faz com que o milho esteja presente em diversos pratos considerados ícones da culinária brasileira. Seu consumo se dá de inúmeras formas, seja como mingau, creme, bolo, pipoca e, até mesmo, em opções mais simples, como ingrediente para saladas.

Nesta edição, o boletim traz uma **seleção de receitas** que demonstram como esse ingrediente pode trazer variedade às preparações, desde o café da manhã até a ceia, enriquecendo a alimentação.



MILHO COZIDO

Ingredientes

- Espigas de milho
- Água
- Sal

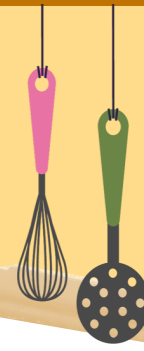
Modo de preparo

1. Retire a palha das espigas, lave-as e coloque em uma panela de pressão.
2. Cubra as espigas com água, adicione sal a gosto, tampe a panela e leve ao fogo. Após chiar, cozinhe por 30 minutos.



O milho cozido pode compor pequenas e grandes refeições.

Utilize no café da manhã ou lanche da tarde em substituição ao pão; no almoço e jantar, substituindo ou reduzindo a quantidade de arroz do prato.



SALADA DE TANGERINA COM MILHO TORRADO



Ingredientes

- 1 alface americana
- 2 tangerinas picadas
- 50g de queijo gorgonzola
- 50g de milho torrado
- Sal, azeite e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Higienize a alface. Depois corte cada folha grosseiramente. Se preferir pode cortar as folhas com as mãos mesmo.
2. Descasque e pique cada gomo da tangerina em 3 pedaços.
3. Esfarele o queijo gorgonzola grosseiramente.
4. Misture todos os ingredientes acima, coloque os temperos e finalize salpicando o milho torrado por cima da salada.



O milho torrado é encontrado em casa de produtos naturais e supermercados.

Você também pode prepará-lo em casa (VEJA A RECEITA DE SNACK DE MILHO)





VIRADINHO DE MILHO-VERDE²

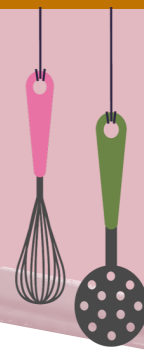
Ingredientes

- 4 espigas de milho (cerca de 3 xícaras de chá de milho debulhado, caso queira usar o congelado)
- 1 cebola
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de farinha de milho flocada
- 2 xícaras (chá) de água
- $\frac{1}{2}$ maço de salsinha
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

1. Descarte a palha, o cabelo e lave bem as espigas de milho sob água corrente. Num tábu (ou dentro de uma assadeira grande), apoie uma das espigas de pé e com uma faca corte os grãos de milho para debulhar (se preferir, utilize um extrator de grãos próprio para milho). Transfira os grãos para uma tigela e repita com as outras espigas.
2. Descasque e pique fino a cebola. Lave, seque e pique fino as folhas de salsinha.
3. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, junte a manteiga, a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, mexendo bem, até murchar. Acrescente os grãos de milho e refogue por cerca de 5 minutos, até que o milho ganhe um tom mais vivo.
4. Regue com a água, misture e deixe os grãos cozinharem por cerca de 5 minutos (a água não deve secar, pois vai umedecer a farinha no próximo passo). Acrescente a salsinha picada e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Mantenha a panela em fogo baixo e junte a farinha de milho flocada aos poucos, sem parar de mexer - o virado deve ficar bem úmido. Desligue o fogo, transfira para uma travessa e sirva a seguir.





CREME DE MILHO

Ingredientes

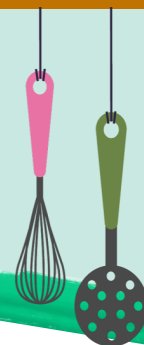
- $\frac{1}{2}$ cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de manteiga ou óleo
- 1 xícara (chá) de leite de coco ou leite de vaca
- 1 xícara (chá) de milho
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

Modo de preparo

1. Dissolva o amido de milho no leite (de coco ou de vaca).
2. Bata no liquidificador junto com o milho até formar um creme liso. Reserve.
3. Refogue a cebola picada na manteiga ou no óleo até murchar e ficar transparente.
4. Em seguida, acrescente o creme batido à cebola refogada, adicione o sal, a pimenta e a noz-moscada.
5. Mexa no fogo baixo até o creme engrossar.



O creme de milho
acompanha bem preparações
com frango (frango grelhado,
frango assado).
Não deixe de incluir uma sa-
lada no seu prato!



FRANGO CHILENO³

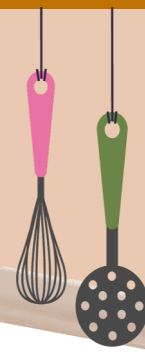
Ingredientes

- 1kg de peito de frango cozido
- 2 latas milho verde escorrido
- 200ml creme de leite
- 200g queijo parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 2 dentes de alho amassados
- $\frac{1}{2}$ cebola pequena
- 2 colheres (chá) de curry
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 250g muçarela fatiada ou ralada

Modo de preparo

1. Coloque o frango para cozinhar em uma panela com água. Escorra, espere esfriar e desfie grosseiramente.
2. Em uma panela coloque duas colheres de sopa do azeite, doure o alho, acrescente o frango refogando sem queimar o alho, tempere com sal e pimenta e acrescente o curry, reserve.
3. Refogue a cebola no azeite restante e refogue o milho escorrido. Coloque no liquidificador, o creme de leite e adicione o milho refogado. Bata até ficar homogêneo, acrescente um terço do queijo parmesão ralado.
4. Em um refratário, coloque o frango refogado e cubra com o molho batido.
5. Cubra com a muçarela e polvilhe por cima o restante do queijo parmesão, leve ao forno pré aquecido até gratinar.





CUPCAKE SALGADO DE MILHO⁴

Ingredientes

- 1 xícara de milho cozido ou em conserva
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite de oliva
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de água
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de milho
- $\frac{1}{4}$ xícara de farinha de linhaça dourada
- $\frac{1}{2}$ xícara de polvilho azedo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Temperos do seu gosto, como noz moscada, orégano, manjeriçã, pimenta.



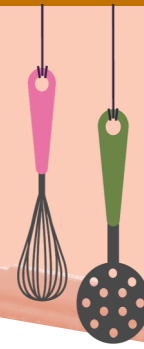
D I C A
do DIA

Pode ser incluído
no café da manhã, al-
moço, lanche ou como
petisco.

Modo de preparo

1. No liquidificador bata os ovos, o milho, o azeite ou manteiga e a água até a mistura ficar homogênea e reserve.
2. Misture os ingredientes secos em um recipiente.
3. Adicione ao recipiente, a mistura do liquidificador e mexa até ficar uniforme.
4. Por fim, adicione os temperos (ervas, noz moscada, orégano, manjeriçã, pimentas...) e o fermento, mexendo delicadamente.
5. Distribua a mistura em forminhas de silicone.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30-40 minutos.

OBS.: Pode ser congelado.



CUSCUZ NORDESTINO⁵

Ingredientes

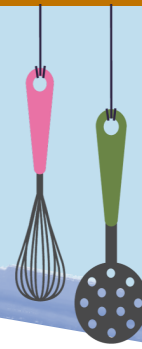
- 500g de carne seca
- 2 xícaras (chá) de flocos de milho
- 1 xícara (chá) de água
- 200g de requeijão cremoso
- 2 dentes de alho
- Salsinha ou coentro
- 1 cebola
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de manteiga de garrafa ou tradicional

Modo de preparo

1. Deixe a carne seca de molho para dessalgar. Depois de dessalgada, corte em pedaços e cozinhe na panela de pressão por 15 minutos.
2. Hidrate os flocos de milho com a xícara de água e 2 pitadas de sal, por 10 minutos;
3. Retire a carne da panela e desfie bem.
4. Pique a cebola e o alho em fatias. Em uma frigideira, coloque a manteiga e o alho para fritar. Adicione a cebola. Refogue.
5. Quando a cebola estiver macia, coloque a carne seca desfiada. Mexa bem e desligue o fogo.
6. Adicione o requeijão na carne seca e misture. Coloque os temperos a gosto.
7. Em uma cuscuzeira, ou panela própria, adicione água na parte inferior e leve ao fogo.
8. Coloque metade do cuscuz, em seguida adicione o recheio de carne com o requeijão e cubra com o restante do cuscuz; Deixe o cuscuz cozinhar por 10 minutos.
9. Adicione um pouco de requeijão por cima, se preferir.



Deixe uns espaços entre o recheio para permitir a subida do vapor e assim cozinhar a camada de cima do cuscuz.



SNACK DE MILHO⁶

Ingredientes

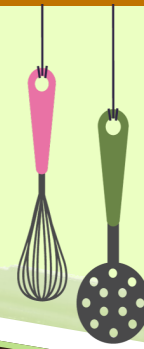
- 600g de milho em conserva escorrido (3 latas)
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- Temperos, especiarias ou ervas a gosto
- 1 colher (chá) de cúrcuma

Modo de preparo

1. Escorra bem o milho.
2. Misture os demais ingredientes e espalhe bem nos grãos.
3. Despeje em uma assadeira antiaderente, formando uma camada uniforme.
4. Leve para o forno médio, mexendo os grãos a cada 10 minutos até que estejam torrados.



Esse *snack* é uma boa opção para usar como aperitivo, colocar em saladas, levar na bolsa para um lanche rápido, para o lanche de crianças também.



CUSCUZ DE FRIGIDEIRA

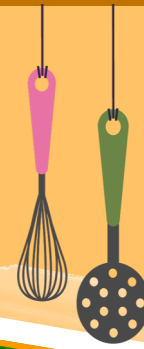
Ingredientes

- 2 colheres de sopa de farinha de milho flocada
- 3 colheres de sopa de água
- Pitadinha de sal
- 1 ovo
- 50g de queijo de sua preferência
- Queijo parmesão ralado grosso (quantidade suficiente para forrar o fundo da frigideira)



Modo de preparo

1. Misture a farinha de milho flocada com a água e hidrate por 10 minutos.
2. Em seguida acrescente a pitada de sal e o ovo. Misture bem.
3. Leve a frigideira ao fogo médio e espalhe o queijo parmesão ralado no fundo dela (o objetivo é criar uma crosta crocante). Por cima coloque a mistura de milho;
4. Espere cerca de 3 minutos e acrescente o queijo.
5. Feche a massa, espere um pouco para que o queijo derreta e estará pronto.



BOLO DE MILHO FUNCIONAL⁷

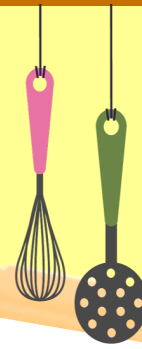
Ingredientes

- 1 xícara de milho cozido
- 3 ovos
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite desnatado
- 6 colheres de sopa de óleo vegetal (soja, canola, coco)
- 2 xícaras de farelo de aveia (pode ser substituído por farinha integral ou farinha de arroz para os intolerantes ao glúten)
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de linhaça
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar demerara/mascavo
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o milho, os ovos, o leite e o óleo até formar um creme.
2. Em um recipiente, misturar todos os ingredientes secos e, em seguida, juntar o creme de milho batido até que a mistura fique homogênea. Não há necessidade de uso de batedeira.
3. Colocar a massa em uma forma untada e enfarinhada (com fubá) e levar ao forno pré-aquecido até dourar (cerca de 50 min). Faça o teste do palito para ver se ele está pronto: o palito deve sair sequinho.
4. Antes de servir, polvilhe com um pouco de canela (opcional) ou ainda cubra com coco ralado sem açúcar.





CURAU DE MILHO⁸

Ingredientes

- 1 lata de milho verde (200g peso drenado)
- 2 xícaras de leite
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- Canela a gosto



Modo de preparo

1. Coloque o milho no liquidificador, já sem a água da conserva.
2. Junte o leite e bata por 2 minutinhos.
3. Coe essa mistura e passe para uma panela apenas o líquido.
4. Adicione o açúcar e o amido de milho dissolvido em um pouquinho de água (4 colheres (sopa) de água) .
5. Misture tudo e leve ao fogo médio.
6. Mexa sem parar até levantar fervura .
7. Depois que levantar fervura, abaixe o fogo e mexa por mais 5 minutinhos.
8. Despeje numa travessa, tigelinhas ou taças individuais.
9. Salpique canela a gosto, aguarde esfriar e sirva.



ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora: Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br





Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros boletins são muito bem vindas.