



Receitas
com Milho



Receitas
com Milho



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA

Margareth de Fátima Formiga Melo Diniz
Reitora

Bernardina Maria Juvenal Freire de Oliveira
Vice-Reitora

Orlando de Carvalho Villar Filho
Pró-reitor de Extensão

Marçonilia Maria Dias Arnoud
Coordenadora da Coordenação de Programas e Assuntos
Comunitários - COPAC

José Marcelino Oliveira Cavalheiro
Diretor do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional

João Andrade da Silva
Vice-Diretor do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional

EQUIPE EDITORIAL

Prof^a Dr^a. Ingrid Conceição Dantas Guerra
Dayse Helena Sobral Chispim Pereira Feliciano
Tatiana Zanella Rodrigues

ORGANIZAÇÃO

Laboratório de Cozinha Experimental

IMAGENS

Capa, Editorial, contracapa: Fascinadora via Canva.com

Prefácio: Kleber Cordeiro via Canva.com

Súmario: Happy_Lark via Canva.com

Demais fotos – Reprodução autorizada:
acervo pessoal dos autores

Receitas com Milho

Autoras

Prof^a Dr^a. Ingrid Conceição Dantas Guerra
Dayse Helena S. Crispim Pereira Feliciano
Tatiana Zanella Rodrigues

Caroline Brasil
Ellen Cordeiro
Giovanna Lacouth
Gorette Queiroz
Letícia Carvalho
Liahona Souza

Luana Danieli
Nariane Sá
Patricia Almeida
Rosinete Maia
Taisa Fernandes



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Bibliotecário Rodrigo Pereira – CRB15/755

G635g Gonçalves, Ingrid Conceição Dantas.

Receitas com milho / Ingrid Conceição Dantas Gonçalves, Dayse Helena
Chripim Feliciano, Tatiana Zanella Rodrigues, autores.– João Pessoa
:Editora dos Autores, 2020.

27 p. il.

ISBN 978-65-00-06766-8

E-book.

1. Gastronomia. 2. Milho. 3. Receitas. 4. Nordeste. I. Feliciano, Dayse
Helena Chripim . II. Rodrigues, Tatiana Zanella. III. Título.

CDU 641

PREFÁCIO

Por se tratar de uma cultura que precisa de muita água, devido à fragilidade de suas raízes, o milho é plantado no Nordeste entre março e maio, por causa do solstício de inverno, tendo colheita programada para junho e julho, coincidindo a colheita com a época dos festejos juninos.

Consumido o ano todo como cuscuz, xerém e mugunzá (canjica no sudeste), em junho e julho intensifica-se o consumo de milho na forma de comidas típicas a exemplo da canjica (curau), pamonha, milho assado e cozido, bolos de milho e de fubá e diversas outras preparações. As "comidas de milho" são parte importante dos festejos juninos e junto ao artesanato e as danças populares, compõem esta festa que é tradição no Nordeste.

Em 2020, em virtude da pandemia causada pela COVID-19, o mês de junho foi atípico para o Nordeste do Brasil. Em distanciamento social há mais de 90 dias, os festejos de rua foram cancelados. Não houve forró, nem quadrilhas e nem as festividades à Santo Antônio, São Pedro e São João e são estes festejos que impulsionam as vendas do milho.

Na tentativa de contribuir com a comercialização do milho plantado, pesquisadores e extensionistas do Laboratório de Cozinha Experimental do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba produziram e lançaram vídeos com receitas elaboradas com milho e produziram este e-book, afim de incentivarem as pessoas mesmo em distanciamento social a adquirirem o milho da agricultura familiar e produzirem suas comidas típicas. A ação tinha o objetivo de escoar a produção agrícola destes pequenos produtores minimizando o impacto econômico além de também incentivarem a realização da celebração junina em família, no aconchego do lar.

Assim, em parceria com a Prefeitura Municipal de João Pessoa foi então organizado o "Drive-thru" da Central de Comercialização da Agricultura Familiar (CECAF). Nesta ação a equipe da UFPB e a coordenadora da CECAF, Rogeany Gonçalves, organizaram as vendas *on-line* e a entrega dos produtos foi feita em datas e horários agendados já que a CECAF permanecia fechada devido à pandemia. A ação contribuiu para que, mesmo vivendo a pandemia, o paraibano tivesse milho e comida de milho na mesa.

Profa Dra. Ingrid Dantas
Coordenadora do Laboratório de Cozinha Experimental
Departamento de Gastronomia
Universidade Federal da Paraíba



SUMÁRIO

Bebida (Chá) de Milho Verde.....	07
Bolo de Milho.....	08
Bolo de Flocão de Milho.....	09
Bolo de Pipoca Caramelada.....	10
Bombocado de Milho.....	11
Brigadeiro de Canjica.....	12
Broa de Milho.....	13
Caldo de Milho Verde.....	14
Canjica de Milho.....	15
Din Din de Milho Verde.....	16
Empada de milho com queijo coalho.....	17
Munguzá Doce.....	18
Munguzá Salgado.....	19
Pamonha de frigideira.....	20
Pamonha tradicional.....	21
Pão de Milho.....	22
Pudim de Milho.....	23
Quenga.....	24
“Urea” de Pau / Bolo de caco com farinha de Milho.....	25
Xerém.....	26





BEBIDA (CHÁ) DE MILHO VERDE

por Nariane Sá

Ingredientes

- 2 espigas de milho
- 1 litro de leite
- 1/2 caixa de leite condensado
- 1 canela em pau

Modo de Preparo

1. Bata bem o milho, o leite e o leite condensado no liquidificador.
2. Peneire e coloque o líquido no fogo junto com a canela em pau até ficar uma bebida cremosa. Caso sinta necessidade, adicione açúcar ou leite condensado.
3. Sirva quente.

DICA: Pode polvilhar canela na hora de servir.



BOLO DE MILHO

por Tatiana Zanella

Ingredientes

- milho de 6 espigas ou 400g de milho verde
- 1 xícara de chá de fubá
- 1 xícara de chá de polpa de coco verde
- 1 xícara de chá de leite
- 2 ovos
- 100g de manteiga
- 1 e 1/2 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo

1. Bata tudo no liquidificador, com exceção do fermento em pó, que deve ser adicionado a mão em seguida.
2. Assar em forno pré-aquecido à 180°C por 40 minutos aproximadamente.

DICA: para ficar mais saboroso você pode substituir o leite de vaca por leite de coco



BOLO DE FLOCÃO DE MILHO

por Liahona Souza

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de flocão de milho
- 400ml de leite
- 150 ml de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de erva doce
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de farinha de trigo

Modo de Preparo

1. No liquidificador coloque o leite, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal, a erva doce, o flocão e bata por 1 minuto.
2. Transfira para uma bacia e acrescente o fermento e a farinha de trigo misturando com uma colher.
3. Coloque em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos.



BOLO DE PIPOCA CARMELADA

por Liahona Souza

Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de milho para pipoca
- 1 xícara de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de óleo

Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes em uma pipoqueira e leve ao fogo alto, mexendo sempre até os grãos estourarem
2. Transfira as pipocas ainda quente para uma forma de bolo, com cuidado pois o caramelo estará muito quente (não precisa untar).
3. Com a ajuda de uma colher, aperte bem as pipocas para que fiquem no formato da forma.



BOMOCADO DE MILHO

por Rosinete Maia

Ingredientes

- Grãos de 6 espigas de milho
- 1 xícaras de chá de água
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de sopa de margarina
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 ovos
- Açúcar de confeitado e canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

1. Bata os grãos de milho com a água no liquidificador e passe pela peneira e esprema bem para retirar todo o suco.
2. Volte com o suco no liquidificador, junte o restante dos ingredientes e bata até ficar homogêneo. Disponha em forma untada com margarina e polvilhada com canela em pó.
3. Leve ao forno moderado e pré-aquecido em banho-maria, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

DICA: Depois de frio polvilhe o açúcar e a canela em pó.



BRIGADEIRO DE CANJICA

por Dayse Chrispim

Ingredientes

- 300g de milho verde
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de chá de manteiga sem sal
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- Açúcar e canela para enrolar

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a manteiga. Depois peneire.
2. Coloque em uma panela e acrescente a manteiga. Leve ao fogo médio mexendo sempre para não queimar.
3. Deixe no fogo mexendo até chegar no ponto de enrolar. Despeje em um prato e cubra com plástico filme tocando no brigadeiro ate esfriar.
4. Enrole o brigadeiro e passe na mistura de açúcar e canela.

DICA: você pode maçaricar o brigadeiro ou então esquentar uma colher de sopa no fogo e passar em cima dos brigadeiros para formar uma casquinha crocante.



BROA DE MILHO

por Giovanna Lacouth

Ingredientes

- 250g de fubá mimoso
- 250g de farinha de trigo
- 200g de açúcar refinado
- 125g de manteiga
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de erva doce
- 2 colheres de sopa de leite
- raspas de 2 limões

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes secos: fubá, farinha de trigo, açúcar, fermento químico, erva doce e as raspas de limão.
2. Misture bem os ingredientes secos e acrescente a manteiga, misturando até obter uma farofa. Acrescente os ovos e o leite até obter uma massa homogênea. A massa deve ter uma textura lisa e não grudar nas mãos. Caso necessário, acrescente mais uma colher de leite.
3. Divida a massa em pequenas porções e modele em formato de discos de 2 cm de altura.
4. Coloque os discos em uma forma untada e enfarinhada com fubá e pincele as broas com ovo. Leve para assar em forno pré-aquecido a 220°C por 30 minutos ou até que estejam douradas.



CALDO DE MILHO VERDE

por Gorette Queiroz

Ingredientes

- 1 espiga de milho verde
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 colher de café de sal
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 500ml de água
- coentro
- bacon em cubos

Modo de Preparo

1. Retire o milho da espiga. Pique a cebola em cubinhos e rale o alho. Aqueça em uma panela a manteiga e doure a cebola e o alho.
2. Depois de dourar a cebola e o alho, acrescente o milho, a água e deixe cozinhar. Separe uma parte dos grãos do milho já cozidos e reserve.
3. Bata no liquidificador o restante do milho. Volte ao fogo junto com os grãos do milho que estavam reservados e deixe ferver.
4. Finalize com o coentro e o bacon em cubinhos.



CANJICA DE MILHO

por Luana Danieli

Ingredientes

- 5 espigas de milho
- 2 cocos frescos
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de sal
- Canela em pau, em pó e cravo

Modo de Preparo

1. Retire os milhos das espigas e bata no liquidificador com pouca água. Peneire e reserve.
2. Para o leite de coco: coloque o coco já ralado no liquidificador, cubra com água e bata bem. peneire e reserve.
3. Um uma panela, adicione o caldo do milho, o leite de coco, o açúcar, o leite em pó, o sal, a canela em pau e o cravo. Leve ao fogo, mexendo sem parar até engrossar e cozinhe o creme por aproximadamente 40 minutos Quando o creme estiver fervendo adicione a manteiga.
4. Coloque em pratinhos descartáveis e polvilhe canela em pó.



DIN DIN DE MILHO VERDE

por Dayse Chrispim

Ingredientes

- 300g de milho
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 litro de leite
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de liga neutra
- 3 colheres de sopa de açúcar

Modo de Preparo

1. Bata o milho, o leite e o açúcar no liquidificador. Depois de batido peneire.
2. Volte ao liquidificador e acrescente o leite condensado, o creme de leite, o leite em pó e a liga neutra. Bata até que fique cremoso.
3. Com a ajuda de um funil, coloque 150ml desse líquido em sacos próprios para din din. E deixe no congelador por 12h.



EMPADA DE MILHO COM QUEIJO COALHO

por Caroline Brasil

Ingredientes massa

- 2 xícaras de chá de farinha de milho
- 200ml de leite de coco
- 200ml de leite
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Ingredientes recheio

- 2 xícaras de chá de milho cozido
- 200g de queijo coalho ralado

Modo de Preparo

1. Bata os ingredientes da massa no liquidificador, menos o fermento. Misture o fermento com uma colher depois que a massa estiver homogênea.
2. Em forminhas de silicone ou de metal untadas e enfarinhadas próprias para empada ou cupcake, coloque metade da massa, acrescente o milho e queijo, e cubra com o restante da massa.
3. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até que as empadas estejam douradas.



MUNGUZÁ DOCE

por Patricia Almeida

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 500g de milho para munguzá
- 2 litros de água
- 1 litro de leite
- 2 xícaras de chá de leite de coco
- 1 xícara de chá de coco ralado
- 5 cravos da Índia
- canela em pó

Modo de Preparo

1. Cozinhe o milho com os 2 litros de água na panela de pressão por cerca de 45 minutos. Quando o milho estiver bem macio, escorra toda a água do cozimento.
2. Acrescente todos os outros ingredientes.
3. Cozinhe por cerca de 10 minutos em fogo médio mexendo sempre para não grudar no fundo da panela.

DICA: Para decorar o prato você pode utilizar canela em pau.



MUNGUZÁ SALGADO

por Ingrid Dantas

Ingredientes

- 250g de milho para munguzá
- 250ml de leite de coco
- 200g de carnes (sol, charque, e costela)
- 100g de queijo coalho em cubos
- 200ml de leite integral
- 20ml de manteiga de garrafa
- 2 litros de água
- 2 colheres de sopa de nata
- 1 cebola média
- sal e canela à gosto

Modo de Preparo

1. Leite de coco: Ralar um coco sem a parte marrom. Aquecer a água e bater o coco com água morna no liquidificador (suficiente para cobrir o coco). Coar.
2. Desalgue as carnes salgadas e corte-as em cubos pequenos. Pique a cebola em cubos pequenos e refogue-as na manteiga de garrafa acrescentando as carnes ao refogado. Junte o milho e a água e cozinhe em panela de pressão. Após iniciar a pressão marque 35 minutos.
3. Ao final do tempo o milho deve está macio, então retire metade do liquido. Acrescente o restante dos ingredientes com exceção do queijo coalho.
4. Acerte o sal e cozinhe por mais 20 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo e acrescente o queijo coalho.



PAMONHA DE FRIGIDEIRA

por Liahona Souza

Ingredientes

- 1 litro da massa preparada para fazer pamonhas (veja a receita abaixo)
- manteiga para untar a frigideira
- 200g de queijo coalho ralado

Modo de Preparo

1. Unte a frigideira com manteiga, coloque porções da massa, queijo coalho e asse em fogo baixo dos dois lados.

Sirva quente.



PAMONHA TRADICIONAL

por Liahona Souza

Ingredientes

- 750g de grãos de milho verde ou 04 espigas grandes
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de nata
- 1/2 xícara de chá de queijo coalho ralado
- 1/2 colher de café de sal
- 1/2 colher de café de canela em pó

Modo de Preparo

1. Faça cortes na base das espigas de milho para retirar as palhas que serão usadas para fazer os "copos" onde será colocado o creme de milho e fazer as amarras.
2. Cozinhe as palhas do milho por 30 minutos e reserve para esfriar. Reserve também a água do cozimento das palhas, mantendo-a em fervura para o cozimento das pamonhas.
3. Faça tiras da palha e amarre uma nas outras para formar as amarras.
4. No liquidificador triture os grãos do milho com o mínimo de água (no máximo 1 e 1/2 xícara) e passe por uma peneira grossa. Transfira o creme para uma bacia e tempere com o açúcar, a nata, o queijo coalho ralado, o sal e a canela em pó. Misture até dissolver bem o açúcar.
5. Dobre as palhas formando os "copos", coloque porções do creme do milho dentro, enrole com outra palha, amarre no meio no sentido da largura e depois amarre também no sentido da altura. Coloque na água fervente reservada (onde foram cozidas as palhas), e cozinhe por 50 min. Escorra, retire a palha e sirva quente.



PÃO DE MILHO

por Letícia Carvalho

Ingredientes

- 4 copos americano + 2 colheres de sopa de farinha de trigo sem fermento
- 1 copo americano de leite de coco
- 2 colheres de chá de fermento biológico seco instantâneo
- 5 colheres de sopa de milho verde cozido
- 1 ovo inteiro
- 4 colheres de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa do bagaço do leite de coco
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal

CALDA (opcional)

- 5 colheres de sopa de leite de coco
- 4 colheres de sopa de açúcar

Modo de Preparo

1. Leve ao liquidificador o leite de coco, o ovo, o açúcar, o milho verde e o bagaço de coco. Bata por 2 minutos ou até que os ingredientes estejam bem incorporados.
2. Misture os ingredientes líquidos na farinha de trigo. Acrescente também o fermento e misture bem. junte a manteiga e em seguida o sal e comece a sovar.
3. Em uma superfície lisa, sove a massa por 8 min. mais ou menos desde que não rasque a massa. Transfira a massa para uma vasilha e deixe descansar por 1 hora coberto com um pano limpo.
4. Leve a massa para uma bancada levemente untada de óleo e corte-as com uma faca afiada em 10 pedaços iguais, em seguida modele do formato que preferir e coloque-as em assadeira untada com óleo. Espere que as bolinhas dobrem de tamanho.
5. Pré-aqueça o forno e temperatura alta. Assem em forno por 30 minutos Nos primeiros 15 minutos conserve a temperatura mais alta, depois pode diminuir para 200°C mais ou menos.

DICA: A calda é opcional. Para o seu preparo, misture o leite de coco, o açúcar e leve ao fogo médio mexendo sempre até engrossar.



PUDIM DE MILHO

por Ellen Cordeiro

Ingredientes Calda

- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de água

Ingredientes Pudim

- 3 espigas de milho verde cruas
ou 2 latas de milho em conserva
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 Lata de leite condensado
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 3 ovos

Modo de Preparo

1. Bata o milho verde no liquidificador junto com o leite, Coe numa peneira, acrescente o leite condensado, o leite de coco e os ovos.
2. Despeje na forma caramelizada, cozinhe em banho-maria por 40 minutos.
3. Espere esfriar e leve a geladeira.

DICA: Desenforme depois de gelado.



QUENGA

por Nariane Sá

Ingredientes

- 1 kg de frango
- 3 espigas de milho verde
- 400ml de água

Modo de Preparo

1. Separe os grãos de milho do sabugo, bata-os no liquidificador com metade da água e peneire. Volte bagaço para o liquidificador e junte o restante da água e repita o processo.
2. Cozinhe o frango do modo que preferir, se certificando que tenha 1 litro de caldo e que fique bem saboroso. Separe o caldo do frango e deixe ferver. Adicione o líquido extraído do milho e continue a cozinhar até que fique cremoso.
3. Por fim coloque o frango dentro desse angu.

DICA: Para uma receita mais saborosa, utilize galinha de capoeira.



"UREA" DE PAU / BOLO DE CACO COM FARINHA DE MILHO

por Taisa Fernandes



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de milho verde
- 1/4 de xícara de chá de leite
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 100g de nata
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- óleo para assar

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha adicionar a nata e o açúcar, mexa bem.
2. Em seguida acrescente o ovo, o leite, e o sal. Mexa bem. Coloque aos poucos a farinha de milho, e por último o fermento.
3. Unte uma frigideira com óleo, de preferência com fundo grosso. Aqueça em fogo baixo e despeje uma concha da massa. Tampe e aguarde.
4. Quando a borda começar a dourar vire o bolinho para assar do outro lado.

DICA: Utilize o fogo em temperatura baixa para que a massa asse por completo e não queime.



XERÉM

por Liahona Souza

Ingredientes

- 250g de milho triturado para xerém
- 2 litros de água
- 1 colher de café de sal

Modo de Preparo

1. Lave bem o milho triturado e reserve a água da lavagem para decantar o amido.
2. Coloque o milho lavado em uma panela de pressão, acrescente a água e o sal e cozinhe por 15 minutos (conte esse tempo depois que a panela começar a chiar).
3. Acrescente 1/2 xícara da água com amido que foi reservada e cozinhe por mais 5 minutos sem parar de mexer.

