

DICAS DE USO DO MILHO VERDE NA ESPIGA

Limpeza e higienização

Segundo o Edital da Chamada Pública nº 001/2021, o fornecimento do milho verde deve ser feito com apenas a presença das camadas mais finas da palha (até 3 palhas), com o intuito de preservar a qualidade do mesmo até o seu consumo, evitando a desidratação e contaminação, e ao mesmo tempo facilitar o manuseio na escola, evitando ter que despallar na totalidade.

Para uma limpeza adequada deve-se retirar toda a palha e demais fibras grudadas e lavar as espigas em água corrente.

Hidratação

Com o excesso de calor e falta de umidade, pode acontecer do produto ficar desidratado/enrugado.

Se isso ocorrer, basta imergir em água - o que pode ser feito durante o próprio cozimento, ou deixar de molho por algumas horas antes de utilizar. Com isso as espigas e grãos ficarão hidratados e macios, estando prontos para o consumo.

Amaciamento do milho

Caso o milho ainda permaneça duro, é indicado misturar um pouco de leite na água de preparo, o que garante mais suculência e maciez à espiga.

Outra forma para deixar as espigas macias é adicionar uma colher de sopa de açúcar logo após a água abrir fervura.

Caso o milho esteja com uma aparência de grãos duros, o recomendado é colocar a água para ferver, e somente depois colocar as espigas, deixando para adicionar sal e demais temperos no final, quando estiverem cozidos.

Dicas de preparo

O milho não precisa ser servido somente como preparação única - cozido, e sim incorporado em preparações com carnes e/ou legumes, conforme receitas abaixo.

Dicas de Receitas com Milho Verde na Espiga Carne cozida na pressão



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1kg de carne (de sua preferência) para cozinhar
- 2 cebolas picadas
- 4 colheres de alho picado
- 1L de água
- 2 cenouras médias picadas
- 2 espigas de milho (já cozidas e cortadas em pedaços)
- 14 vagens cortadas em 4
- (Em casa da falta dos legumes citados nas escolas, eles podem ser substituídos por outros)

Preparo

- Higienize a espiga de milho adequadamente retirando toda a casca e fibras grudadas, lave-as em água corrente, depois peque-as em uma panela de pressão e cubra com água (as espigas devem ficar submersas), tampe e deixe no fogo médio até pegar pressão, assim que tiver com pressão, diminua o fogo e deixe de 20 a 30 minutos.
- Em outra panela de pressão (caso não tenha, retire o milho e coloque-os em uma panela com um pouco da água do cozimento) coloque o óleo e leve para aquecer, junte a carne, a cebola e o alho e frite por 10 minutos ou até dourar.
- Adicione a água e tempere com sal e outros temperos a gosto, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, após abrir fervura, retire do fogo e espere a pressão ceder, junte a cenoura e a vagem. Tampe novamente e volte ao fogo médio por mais 15 minutos após abrir fervura.
- Retire e sirva.

Espigas de Milho Temperadas



Ingredientes

- 3 colheres de sopa de manteiga
- Sal, a gosto
- Salsa picada, a gosto (pode substituir por cheiro verde ou cebola)
- 6 espigas de milho, já limpas
- 3 cenouras ralada

Preparo

- Coloque as espigas cortadas em rodela em uma panela com água.
- Leve ao fogo para cozinhar até que o milho esteja macio.
- Após o cozimento, escorra o milho e coloque-os em uma travessa, tempere com sal e salsa.
- Em outra panela coloque a cenoura (se optar pela cebola, junte-a), e refogue até dar uma dourada.
- Depois de pronto, junte ao milho e misture com a manteiga.
- Deixe a manteiga derreter e sirva.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar