INSTITUTO PARANAENSE DE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO
COORDENAÇÃO DE PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NOTA TÉCNICA Nº 00020/2022

Milho enlatado - Armazenamento e sugestões de uso

O Brasil é o terceiro maior produtor mundial de milho. Com uma herança portuguesa das festas juninas pelos rituais católicos, o milho passou a ser o centro da festa como alimento simbólico. O milho é rico em carboidratos que fornece energia para o corpo, proteínas que dão saciedade por mais tempo, fibras que auxiliam no trânsito intestinal e ácido fólico que é essencial para a saúde cerebral.

O milho enlatado é obtido a partir do milho em espiga, sendo cozido, adicionado de sal e água para sua conservação em lata. Após a lata ser aberta, se não utilizar todo o produto, deverá ser armazenado em outro recipiente de vidro ou plástico com tampa, junto com o líquido, na geladeira. Lembrando sempre de etiquetar o alimento com o nome, data de abertura e data de validade.

INSTITUTO PARANAENSE DE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO
COORDENAÇÃO DE PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SOPA DE MILHO COM FRANGO

Ingredientes

- 1 lata de milho verde (170g)
- 3 xícaras de chá de leite
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola média ralada
- 1 dente de alho amassado
- ½ xícara de chá de peito de frango cozido e desfiado
- Sal a gosto
- Tempero a gosto

Modo de preparo

- Em um liquidificador, bata metade do milho com o leite. Coe e reserve.
- Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho.
- Acrescente o frango, o Leite batido com o milho e o milho restante e cozinhe por cerca de 10 minutos.
- Polvilhe a salsa e sirva a seguir.

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 4 porções

BATATA GRATINADA COM MILHO

Ingredientes

- 2 batatas médias picadas em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 lata de milho verde
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado
- 2 colheres de sopa de água
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de café de sal

Modo de preparo

- Cozinhe as batatas;
- Numa panela adicione a manteiga, e refogue o alho e cebola
- Adicione as batatas cozidas, o milho, o cheiro-verde e dê uma leve refogada.
- Acrescente, a água.
- Coloque leite e o sal e misture bem
- Transfira para um refratário e leve ao forno preaquecido a 180 ºC até gratinar

Tempo de preparo: 35 min

Rendimento: 4 porções

INSTITUTO PARANAENSE DE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO
COORDENAÇÃO DE PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PÃO DE MILHO VERDE

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de água morna
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de milho verde
- 1 e ½ colher de sopa de açúcar
- ½ colher de sopa de sal
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 colher de sopa de fermento biológico
- 2 e ½ xícaras de farinha de trigo
- Fubá para polvilhar

Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha. Irá formar uma mistura bem líquida.
- Aos poucos, acrescente essa mistura na farinha e vá mexendo até formar uma massa homogênea mole.
- Unte com azeite e fubá a assadeira e despeje a massa.
- Deixe descansar por 1 hora em local abafado
- Após 45 minutos do pão crescendo, ligue o forno em temperatura média/alta 230ºC e deixe pré aquecer por 15 minutos.
- Após os 15 minutos, leve a assadeira para o forno e deixe assar por cerca de 40 minutos ou até ficar dourado.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 1 pão = 10 fatias

BOLO CREMOSO DE MILHO

Ingredientes

- 1 lata de milho em lata (170g)
- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de óleo

Modo de preparo

- Pré aqueça o forno a 180ºC
- Unte a forma
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo
- Coloque na forma e asse por aproximadamente 1 hora.

Tempo de preparo: 1:30h

Rendimento: 10 fatias

CURAU DE MILHO

Ingredientes

- 1 e ½ lata de milho verde (170g)
- 1 e ½ xícara de leite
- 5 colheres de sopa de açúcar
- Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

- Bata no liquidificador o milho com o leite
- Peneire bem o líquido e leve para uma panela com o açúcar
- Leve ao fogo baixo até ferver e engrossar
- Coloque num recipiente e tampe com plástico filme, levando a geladeira por 1 hora.
- Desenforme e polvilhe canela, se preferir.

Tempo de preparo: 1:30h

Rendimento: 6 porções

PAMONHA DE COLHER

Ingredientes

- 3 latas de milho (170g)
- 200 ml de leite
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal
- canela a gosto

Modo de preparo

- Bata no liquidificador o leite e o milho
- Coar o líquido, retirando os pedaços de grãos e colocar novamente o liquido no liquidificador
- Misture os outros ingredientes e bata novamente
- Coloque numa panela em fogo médio até engrossar
- Coloque num recipiente e deixe esfriar
- Polvilhe canela por cima

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 12 porções

Além das receitas com milho, ele pode ser adicionado em várias preparações, como:

- Saladas
- Molhos de carne
- Omelete
- Risoto
- Sopas
- Arroz colorido

Equipe Técnica de Nutricionistas
Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar