

NOTA TÉCNICA Nº 00025/2022

Sugestões de uso e armazenamento para a Farinha de Milho tipo Bijú

- **Sobre a farinha de milho bijú**

A farinha de milho é originária dos povos da África e das Américas, e é nestas partes do mundo onde mais se consome, sendo parte fundamental da culinária de Angola, do Brasil, da Colômbia, do México, de Moçambique, do Peru e da Venezuela.

A variedade da farinha denominada “bijú” é também chamada de “farinha flocada”, ou “em flocos”, e é produzida com a farinha de milho úmida ou massa de milho prensada com rolos para formar os flocos que em seguida são secos ou torrados, resultando em flocos espessos de farinha.



- **Sugestões de preparo**

A farinha de milho do tipo bijú (flocada) é muito utilizada nas farofas e virados, fica crocante, com a textura certa. Ela pode ser feita misturando leguminosas e diversos legumes como cenoura, abobrinha, tomate, milho, ervilha, vagem, beterraba, e também ovos e carnes cortadas em pedaços como bacon, linguiça, e carne desfiada. A farinha também pode ser misturada a massas de bolos, pães, biscoitos e outros produtos de panificações.

Observando a situação de grande estoque de farinha bijú, sugere-se que ela seja oferecida todos os dias aos alunos, preparando as receitas sugeridas a seguir ou disponibilizando a farinha durante as refeições para os alunos se servirem. Ainda assim, se houver muito produto em estoque, orienta-se que sejam remanejados para outras escolas antes das suas datas de vencimento.

- **Forma de armazenamento**

A farinha de milho deve ser guardada em ambiente seco, fresco e arejado, deve permanecer sobre estrados, evitando o contato direto com o piso, e distante de paredes. Quando aberta, deve ser adequadamente embalada e armazenada podendo ser conservada por até seis meses.

Sugestões de Receitas com Farinha de Milho Bijú

Farofa com Banana



Ingredientes:

- Óleo para refogar
- 1 cebola picada
- 4 xícaras de chá de farinha de milho ou farinha bijú
- 4 bananas nanicas maduras de tamanho médio picadas (rodela ou cubinhos)
- Sal

Rendimento: 10 – 12 porções

Modo de preparo:

Em fogo médio, em uma panela, refogue a cebola. Acrescente a farinha de milho e abaixe o fogo. Tempere com sal e refogue por cerca de dois minutos, para a farinha ser levemente refogada, tomando o cuidado de não deixar queimar. Adicione as bananas picadas, e mexa até adquirir o aspecto desejado. Está pronto!

Farofa com Couve e Linguiça



Ingredientes:

- Óleo para refogar
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho amassados
- 4 xícaras (chá) de Farinha de Milho Biju
- 4 xícaras de chá de linguiça cortada em rodela fina (ou picada)
- 1 maço de couve picado
- Sal
- Cheiro verde

Rendimento: 10 – 12 porções

Modo de Preparo:

Em uma panela, refogue a linguiça em fatias por cerca de 4 minutos. Junte o alho e a cebola, e deixe refogar. Acrescente então a couve, o sal, o cheiro verde, e deixe refogar por mais 3 minutos, sempre mexendo. Em fogo baixo, adicione a farinha de milho, e misture bem, cuidando para não deixar queimar. Está pronto!

Virado de vagem



Ingredientes:

- Óleo para refogar
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 3 xícaras de chá de vagem picada
- 4 xícaras (chá) de Farinha de Milho Bijú
- 4 ovos (sugestão)
- 1 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas (sugestão)
- Sal

Rendimento: 10 – 12 porções

Modo de Preparo:

Corte as vagens em pequenos pedaços. Coloque-as em uma panela com a água, o sal e leve ao fogo. Depois de cozidas, escorra e reserve. Em uma outra panela, leve ao fogo a manteiga, a cebola e o alho. Deixe refogar um pouco, adicione as vagens, a salsa, e a farinha de milho bijú, mexendo bem. Não deixe no fogo por muito tempo para não ficar seca demais. Retire do fogo e sirva em seguida.

Se for utilizar ovos na receita, refogue-os separadamente e junte-os ao virado, acrescente as azeitonas e misture bem. Sirva em seguida.

Virado de abobrinha



Ingredientes

- Óleo pra refogar
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola picada
- 2 abobrinhas picadas
- 1 tomate picado (sugestão)
- 4 xícaras de chá de farinha de milho biju
- Cheiro verde
- Sal

Rendimento: 10 – 12 porções

Modo de Preparo:

Corte a abobrinha em pequenos pedaços. Aqueça o óleo e acrescente o alho, a cebola e a abobrinha. Tempere com sal. Acrescente o tomate e o cheiro verde picado. Junte a farinha de milho e misture bem, cuidando para não deixar queimar. Está pronto!

Farofa com Ovos Cozidos e Milho Verde



Ingredientes

- Óleo para refogar
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 5 ovos
- 4 xícaras (chá) de Farinha de Milho Bijú
- 2 xícaras de chá de milho verde em conserva (sem a água)
- 1 xícara de cenoura ralada (sugestão)
- 1 xícara de chá de ervilha (sugestão)
- Cheiro verde
- Sal

Rendimento: 10 – 12 porções

Modo de Preparo:

Cozinhe os ovos, e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Em fogo baixo, adicione o milho, a cenoura, a ervilha, e o cheiro verde, e misture. Junte também a farinha de milho, mexendo sempre para não queimar. Coloque sal, acrescente os ovos cozidos cortados em pedaços menores, e misture. Está pronto!

Farofa com carne desfiada



Ingredientes

- Óleo para refogar
- 2 xícaras de (chá) de carne cozida e desfiada
- 1 xícara de (chá) de milho verde em conserva (sem a água)
- 4 xícaras de (chá) de farinha de milho biju
- 2 tomates sem sementes picados
- Sal
- Cheiro Verde

Rendimento: 10 – 12 porções

Modo de Preparo:

Em fogo médio e refogue a cebola e o alho. Adicione a carne, o milho e refogue por 4 minutos. Acrescente o tomate, a farinha, sal, cheiro-verde e cozinhe por 3 minutos, mexendo sempre para não queimar. Está pronto!

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar