NOTA TÉCNICA N°0008/2020 – Orientação de preparações com a farinha de milho flocada biju

A farinha de milho flocada (biju), é feita com os grãos do milho sem o gérmen, que são deixados de molho até a sua fermentação, e após são triturados e peneirados sobre uma chapa quente para encrespar e assim, formarem os flocos. A farinha de milho flocada não contém glúten e por isso é um alimento seguro para os celíacos.

A utilização da farinha de milho flocada pode ser incorporada em várias receitas como bolos, pães, broas, cuscuz, virados e farofas.

Receitas que podem ser desenvolvidas com esse produto:

1. Bolo de milho flocão

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de milho (biju);
- 1 xícara de chá de farinha de trigo;
- 2 xícaras de chá de açúcar;
- ½ xícara de chá de óleo;
- 1 xícara de chá de leite;
- 4 ovos inteiros;
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó.

Modo de preparo:

- Junte todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento.
- Bata por cerca de 3 minutos ou até ficar bem homogêneo.
- Adicione o fermento e mexa delicadamente até ficar bem misturado.
- Em seguida unte uma forma redonda com buraco no meio com margarina e salpique açúcar.
- Despeje a massa na forma.
- Leve para assar em forno médio, por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Rendimento: 10 porções.

2. Pão de farinha de milho (biju)

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo;

- 1 xícaras de chá de farinha de milho (biju);
- ½ xícara de chá de óleo;
- 1 xícara de chá água;
- 1 ovo inteiro;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- ½ colher de sopa de sal;
- 2 colheres de sopa de fermento biológico;
- Erva doce a gosto (opcional).

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes e coloque em assadeira untada e polvilhada com farinha de milho, a massa fica bem mole.
- Deixe crescer e asse em forno moderado.

Rendimento: 12 porções.

3. Farofa de Ovo

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de milho (biju);
- 2 ovos cozidos cortados;
- 1 colher de sopa de manteiga, margarina ou óleo de soja;
- 1 cebola média em fatias;
- 1 colher de chá de sal.

Modo de preparo:

- Aqueça a manteiga, margarina ou óleo numa frigideira grande e doure a cebola.
- Misture a farinha, sal e, sempre mexendo, mantenha no fogo até que a farinha incorpore a manteiga e fique bem crocante e perfumada.
- Junte o ovo cozido e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções.

4. Farofa Caipira

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de milho (biju);

- 1 xícara de chá de milho em conserva;
- 2 dentes de alho;
- 6 colheres de sopa de manteiga, margarina ou óleo de soja;
- 1 cebola média em fatias;
- ¼ xícara de chá de cebolinha picada;
- Sal e Pimenta do reino a gosto (opcional).

Modo de preparo:

- Descasque e pique fino o alho. Escorra o milho verde numa peneira.
- Adicione a manteiga, margarina ou óleo na frigideira. Quando derreter, acrescente o alho picado e misture.
- Abaixe o fogo, junte a farinha de milho e mexa até tostar os flocos (cerca de 20 minutos).
- Por último, acrescente o milho verde e tempere com sal e pimenta-do-reino. Misture bem e desligue o fogo.
- Polvilhe a cebolinha picada e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções.

5. Virado de Feijão

Ingredientes

- 1 + ½ xícara de chá de feijão cozido;
- ½ xícara de farinha de milho flocada;
- 2 tomates picados;
- 2 dentes de alho;
- 4 colheres de óleo;
- 3 ovos cozidos picado;
- ½ pimentão picado;
- ½ xícara de chá de farinha de mandioca;
- 1 cebola média;
- ¼ xícara de chá de cebolinha picada;
- Sal e Pimenta do reino agosto.

Modo de preparo:

- Em uma tigela misturar as farinhas de milho e mandioca, reservar.

- Juntar óleo, cebola, alho, pimentão e tomate em uma panela e levar ao fogo.
- Deixar fritar.
- Despejar o feijão, as farinhas de milho e mandioca, misturar bem e acrescentar os ovos.

Rendimento: 4 porções.

6. Farofa de legumes e ovos

Ingredientes

- 8 colheres (sopa) de óleo;
- 1 cebola grande picada;
- 2 dentes de alho;
- 1 abobrinha cortada em cubos;
- 2 cenouras raladas;
- 2 ovos cozidos;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

- Em uma panela acrescente o óleo, refogue o alho e a cebola;
- Junte os legumes e o sal. Refogue por aproximadamente 3 minutos;
- Acrescente a farinha de milho delicadamente;
- Misture até ficar uma farofa úmida;
- Desligue o fogo e acrescente os ovos cozidos. Sirva.

Rendimento: 06 porções.

7. Farofa de Biju com banana

Ingredientes:

- 2 col de sopa de margarina ou óleo;
- 1 cebola média picada;
- 1 banana caturra picada
- 2 xícaras de farinha de mandioca tipo biju;
- 2 col de sopa de cheiro verde;

Modo de preparo:

- Derreta a margarina em uma panela ou aqueça o óleo, acrescente a cebola e a banana, refogue por aproximadamente 3 minutos;
- Acrescente a farinha de mandioca e refogue por mais 2 minutos;

- Retire do fogo e adicione o cheiro verde.

Rendimento: 05 porções.

8. Cuscuz paulista

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de óleo;
- 1 cebola picada;
- 1 sachê de molho de tomate;
- 2 xícaras de chá de água;
- 1 lata de ervilha;
- 1 lata de milho verde;
- 2 latas de sardinha;
- 3 xícaras de farinha biju;
- 3 ovos cozidos;
- Cheiro verde a gosto;
- Sal a gosto.

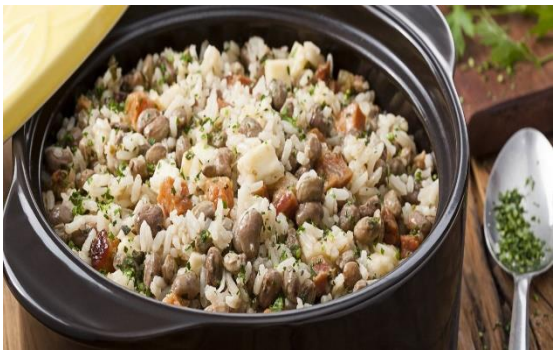
Modo de preparo:

- Refogue no óleo a cebola, a ervilha, o milho verde, o molho de tomate, cheiro verde e a sardinha;
- Acrescente a água e deixe ferver, coloque a farinha de milho e cozinhe;
- Unte uma forma com óleo, coloque os ovos e a sardinha por baixo, coloque a massa na forma e deixe esfriar.
- Desenforme e sirva frio.

Rendimento: 10 porções.

9. Baião de dois

Ingredientes:



- 3 xícaras de arroz cozido;
- 3 xícaras de feijão cozido;
- 2 dentes de alho;
- 3 ovos mexidos;
- 1 cebola picada;

- 1 tomate picado;
- 1 pimentão;
- Sal e cheiro verde a gosto;
- Farinha o quanto baste.

Modo de preparo:

- Refogue o alho e acrescente o feijão sem o caldo;
- Adicione o arroz e um pouco de farinha;
- Acrescente os demais ingredientes, exceto os ovos, e misture;
- Adicione os ovos mexidos por cima do baião de dois.

Rendimento: 10 porções.

Atenciosamente,

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista Quadro Técnico

Andrea Bruginski
Nutricionista Responsável Técnica

Géssica Nataly de Oliveira
Estagiária de Nutrição UFPR

Paola Casagrande
Nutricionista pós graduanda

Mariana da Silva
Nutricionista pós graduanda

Aline Fazan Cioni Guimarães
Nutricionista

Ciente,

Roni Eder Silva Bernardinis
Coordenador do Planejamento da Alimentação Escolar

De acordo,

Cleber da Costa
Gerente do Departamento de Nutrição e Alimentação
Portaria nº 0297/2019