

Curiosidade:

A farinha de milho é naturalmente sem glúten. Se você precisa evitar o glúten, sempre verifique o rótulo.

Farinha de Milho



O que é farinha de milho?

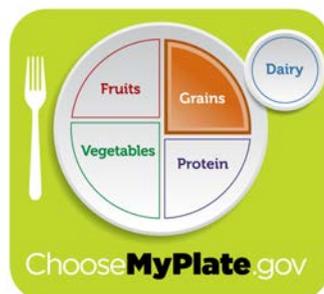
A farinha de milho é feita de grãos de milho secos e moídos. Tem um sabor menos doce do que o milho verde. A farinha de milho pode ser amarela, branca ou até azul

Como cozinhar com farinha de milho:

- Para substituir a farinha de trigo em alimentos assados, como bolos, tortas, panquecas e waffles
- Para empanar alimentos como frango, carnes e vegetais
- Para engrossar sopas, molhos e outros pratos

Benefícios para a saúde:

A farinha de milho é uma ótima fonte de grãos integrais, que têm fibras, vitaminas e minerais para apoiar a saúde intestinal e a digestão



Curiosidade:

A farinha de milho é naturalmente sem glúten. Se você precisa evitar o glúten, sempre verifique o rótulo.

Farinha de Milho



O que é farinha de milho?

A farinha de milho é feita de grãos de milho secos e moídos. Tem um sabor menos doce do que o milho verde. A farinha de milho pode ser amarela, branca ou até azul

Como cozinhar com farinha de milho:

- Para substituir a farinha de trigo em alimentos assados, como bolos, tortas, panquecas e waffles
- Para empanar alimentos como frango, carnes e vegetais
- Para engrossar sopas, molhos e outros pratos

Benefícios para a saúde:

A farinha de milho é uma ótima fonte de grãos integrais, que têm fibras, vitaminas e minerais para apoiar a saúde intestinal e a digestão

Pão de Milho Duplo

Porções por receita: 16

Tempo de preparo: 10 minutos

Tamanho da Porção: pedaço 5 cm x 5 cm

Tempo de cozimento: 25 minutos

Ingredientes

Spray culinário antiaderente

1 xícara de farinha de milho

2/3 xícara de farinha de trigo

2 colheres de sopa de açúcar

2 col. de chá de fermento em pó

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher de chá de sal

2 ovos

1 copo de leite desnatado

1/4 xícara de óleo vegetal

1/2 cebola pequena, picada finamente

1 lata de milho (15 onças),
escorrido (ou 2 copos de grãos de milho congelados* ou fresco)

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 400°F. Unte uma assadeira de 20 cm x 20 cm com spray antiaderente.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de milho, a farinha, o açúcar, o fermento, o bicarbonato e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o leite, o óleo e a cebola. Despeje os ingredientes molhados nos ingredientes secos. Mexa até misturar bem. Adicione o milho à massa com cuidado.
4. Despeje na forma e leve ao forno por 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
5. Deixe esfriar por 10 minutos. Corte e sirva com chili ou sopa



Nutrition Facts

16 servings per container
Serving size 2" x 2" square

Amount per serving
Calories 120

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 92mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Este material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar do USDA – SNAP. Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Pão de Milho Duplo

Porções por receita: 16

Tempo de preparo: 10 minutos

Tamanho da Porção: pedaço 5 cm x 5 cm

Tempo de cozimento: 25 minutos

Ingredientes

Spray culinário antiaderente

1 xícara de farinha de milho

2/3 xícara de farinha de trigo

2 colheres de sopa de açúcar

2 col. de chá de fermento em pó

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher de chá de sal

2 ovos

1 copo de leite desnatado

1/4 xícara de óleo vegetal

1/2 cebola pequena, picada finamente

1 lata de milho (15 onças),
escorrido (ou 2 copos de grãos de milho congelados* ou fresco)

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 400°F. Unte uma assadeira de 20 cm x 20 cm com spray antiaderente.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de milho, a farinha, o açúcar, o fermento, o bicarbonato e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o leite, o óleo e a cebola. Despeje os ingredientes molhados nos ingredientes secos. Mexa até misturar bem. Adicione o milho à massa com cuidado.
4. Despeje na forma e leve ao forno por 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
5. Deixe esfriar por 10 minutos. Corte e sirva com chili ou sopa



Nutrition Facts

16 servings per container
Serving size 2" x 2" square

Amount per serving
Calories 120

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 92mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Este material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar do USDA – SNAP. Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.