

PROCESSAMENTO CASEIRO DE PÃES



SISTEMA FAEP



SENAR - ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DO PARANÁ

CONSELHO ADMINISTRATIVO

Presidente: Ágide Meneguette

Membros Titulares

Rosanne Curi Zarattini
Nelson Costa
Darci Piana
Alexandre Leal dos Santos

Membros Suplentes

Livaldo Gemin
Robson Mafioletti
Ari Faria Bittencourt
Ivone Francisca de Souza

CONSELHO FISCAL

Membros Titulares

Sebastião Olímpio Santaroza
Paulo José Buso Júnior
Carlos Alberto Gabiatto

Membros Suplentes

Ana Thereza da Costa Ribeiro
Aristeu Sakamoto
Aparecido Callegari

Superintendente

Pedro Carlos Carmona Gallego

ÍRIS DE FÁTIMA GARCIA PARIZOTTO

PROCESSAMENTO CASEIRO DO MILHO

**CURITIBA
SENAR-AR/PR
2025**

Depósito legal na CENAGRI, conforme Portaria Interministerial n.º 164, datada de 22 de julho de 1994, junto à Biblioteca Nacional e ao SENAR-AR/PR.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, por qualquer meio, sem a autorização do editor

Autora: Íris de Fátima Garcia Parizotto

Coordenação técnica: Luiza Fernandes Gomes

Coordenação metodológica: Enderson Guimarães Lopes

Coordenação gráfica: Carlos Manoel Machado Guimarães Filho

Diagramação: Sincronia Design Ltda.

Fotografias: Ethiene Serrano Alves e Cleverson Beje

Normalização e revisão final: CEDITEC/SENAR-PR

Catálogo no Centro de Editoração, Documentação e
Informação Técnica do SENAR-AR/PR

Parizotto, Íris de Fátima Garcia
P234
Processamento caseiro do milho [livro eletrônico] / Íris de Fátima Garcia Parizotto. — Curitiba : SENAR AR/PR, 2025.
3072 Kb; PDF.

ISBN: 978-85-7565-251-0

1. Milho. 2. Culinária (Milho). 3. Receitas. I. Título.

CDD: 633.15

Bibliotecária responsável: Luzia Glinski Kintopp - CRB/9-1535

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, por qualquer meio,
sem autorização do editor.

IMPRESSO NO BRASIL – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



APRESENTAÇÃO

O Sistema FAEP é composto pela Federação da Agricultura do Estado do Paraná (FAEP), o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural do Paraná (SENAR-PR) e os sindicatos rurais.

O campo de atuação da FAEP é na defesa e representação dos milhares de produtores rurais do Paraná. A entidade busca soluções para as questões relacionadas aos interesses econômicos, sociais e ambientais dos agricultores e pecuaristas paranaenses. Além disso, a FAEP é responsável pela orientação dos sindicatos rurais e representação do setor no âmbito estadual.

O SENAR-PR promove a oferta contínua da qualificação dos produtores rurais nas mais diversas atividades ligadas ao setor rural. Todos os treinamentos de Formação Profissional Rural (FSR) e Promoção Social (PS), nas modalidades presencial e *online*, são gratuitos e com certificado.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1. TIPOS DE MILHO CULTIVADOS NO BRASIL:	
REGIÕES, CARACTERÍSTICAS E UTILIZAÇÃO	9
1.1 MILHO DURO (<i>ZEa MAYS INDENTATA</i>)	9
1.2 MILHO DENTADO (<i>ZEa MAYS INDENTATA</i>)	9
1.3 MILHO FLINT (<i>ZEa MAYS INDURATA</i>).....	9
1.4 MILHO-VERDE (QUALQUER VARIEDADE COLHIDA NO ESTÁGIO LEITOSO)	10
1.5 MILHO PIPOCA (<i>ZEa MAYS EVERTA</i>)	10
1.6 MILHO BRANCO (VARIAÇÕES DO <i>FLINT</i> E DENTADO).....	10
1.7 MILHO CANJIQUEIRO (TAMBÉM CONHECIDO COMO MILHO BRANCO GRANDE)..	10
1.8 MILHO CRIOULO (VARIEDADES TRADICIONAIS E NATIVAS)	11
1.9 MILHO DOCE (<i>SWEET CORN</i> , <i>ZEa MAYS SACCHARATA</i>)	11
2. ANATOMIA DO GRÃO DE MILHO: ESTRUTURA E FUNÇÃO	13
2.1 CASCA.....	13
2.2 PERICARPO (CONJUNTO DE TECIDOS).....	14
2.3 ENDOSPERMA.....	14
2.4 CAMADA DE ALEURONA.....	14
2.5 GÉRMEN (EMBRIÃO).....	14
2.6 PONTA DO GRÃO (BASE).....	15
3. RECEITAS DOCES	17
3.1 BOLO DE MILHO CREMOSO COM GOIABADA.....	17
3.2 CURAU DE MILHO-VERDE	19
3.3 BRIGADEIRO DE MILHO-VERDE	21
3.4 QUINDÃO DE MILHO	22
3.5 BROA DE FUBÁ CASEIRA	23
3.6 MINIBROA DE FUBÁ CASEIRA COM ERVA-DOCE	25
3.7 PAMONHA DOCE TRADICIONAL	27
3.8 BOLO DE CANJICA	29
3.9 SORVETE DE MILHO-VERDE	31
3.10 SUCO DE MILHO-VERDE	33
3.11 BOLO DE FUBÁ COM ERVA-DOCE.....	35

4. RECEITAS SALGADAS	37
4.1 SOPA DE MILHO-VERDE COM QUEIJO.....	37
4.2 CREME DE MILHO-VERDE	39
4.3 CUSCUZ COM FARINHA DE MILHO	40
4.4 BOLO SALGADO DE MILHO-VERDE COM FRANGO	42
4.5 GALINHADA.....	43
4.6 POLENTA FRITA DE FUBÁ MIMOSO	45
4.7 BOLINHO DE MILHO FRITO.....	47
4.8 BISCOITO DE MILHO (TIPO <i>CRACKERS</i>).....	48
4.9 PANQUECA DE MILHO-VERDE	50
REFERÊNCIAS	51

INTRODUÇÃO

Nenhum outro grão moldou com tanta intensidade a identidade alimentar das Américas quanto o milho. Muito antes de ser conhecido pelo nome que hoje carrega, ele já era o pilar de subsistência de povos originários do continente, como os maias, os astecas, os incas e incontáveis etnias sul-americanas. Seu nome indígena varia conforme a língua ancestral – *mahiz*, *sara*, *awa* –, mas sua importância sempre foi a mesma: sagrada.

O milho (*Zea mays L.*) não surgiu pronto: é resultado de um processo de domesticação que ultrapassa 9 mil anos de seleção e cultivo humano. A espécie selvagem de origem, o teosinto, era um capim de grãos duros e improdutivos, mas sua domesticação no atual território do México foi uma das maiores conquistas agrícolas da humanidade. Esse processo transformou uma gramínea quase inútil em um cereal robusto, de alto rendimento e grande versatilidade alimentar.

De origem mesoamericana, o milho se expandiu por toda a América do Sul, por meio das rotas comerciais indígenas, sendo adaptado a diversos climas, altitudes e tipos de solo. No Brasil, o milho chegou muito antes da colonização europeia, cultivado por povos como os tupis-guaranis e os jês. Era base de uma culinária complexa: fermentado, assado, pilado, cozido, misturado com raízes ou com carnes de caça. Quando os colonizadores chegaram, encontraram o milho já integrado ao cotidiano das populações locais – e rapidamente o incorporaram ao seu repertório alimentar.

Com a diáspora forçada de africanos para as Américas, o milho passou a ocupar também um papel fundamental nas cozinhas de resistência e memória. As receitas que nasciam nas senzalas, como o angu e a canjica, carregavam não apenas sustento, mas cultura, fé e identidade. A miscigenação forjou uma culinária brasileira única, na qual o milho aparece como alimento ritualístico, festivo e cotidiano, presente do café da manhã ao jantar.

Hoje, o milho-verde, colhido no ponto de leite, é símbolo de afeto e tradição. Presente nas festas juninas, nos mercados rurais e nas cozinhas familiares, ele representa a ponte entre o campo e a mesa, entre o passado e o presente.

Esta cartilha, portanto, é um convite a honrar esse grão ancestral com técnica, sensibilidade e respeito, ensinando não apenas receitas, mas o valor cultural e histórico de cada espiga descascada.

1. TIPOS DE MILHO CULTIVADOS NO BRASIL: REGIÕES, CARACTERÍSTICAS E UTILIZAÇÃO

O Brasil é um dos maiores produtores de milho do mundo, mas engana-se quem pensa que existe apenas um tipo de milho. A diversidade genética e funcional dessa gramínea é vasta, com cultivares adaptadas a diferentes finalidades – do milho-verde que vai para a pamonha ao milho dentado que abastece rações e indústrias. Conhecer os tipos de milho é fundamental para orientar o aproveitamento correto do grão em suas múltiplas possibilidades alimentares, industriais e culturais.

1.1 MILHO DURO (*ZEA MAYS INDENTATA*)

- **Regiões de cultivo predominante:** Cerrado brasileiro (Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais) e Sul do Brasil.
- **Características:** grão com endosperma predominantemente duro (vítreo), de textura firme, rico em amido e resistente à quebra.
- **Usos:** indústria de moagem seca e úmida (fabricação de fubá, canjiquinha, polenta), alimentação animal, etanol. Pouco utilizado na forma de milho-verde, pois seus grãos são menos doces e mais duros.

1.2 MILHO DENTADO (*ZEA MAYS INDENTATA*)

- **Regiões:** Centro-Oeste e Sudeste, especialmente em sistemas de alta produtividade
- **Características:** grãos com depressão central na extremidade (semelhante a um dente), de textura farinácea, elevado teor de amido e produtividade.
- **Usos:** indústria de etanol, amidos, maltodextrinas e, principalmente, rações para aves e suínos.

1.3 MILHO FLINT (*ZEA MAYS INDURATA*)

- **Regiões:** Sul e Sudeste (Paraná, Santa Catarina, São Paulo).
- **Características:** grão pequeno, duro, redondo e com endosperma altamente vítreo.
- **Usos:** indústria de cereais matinais, canjiquinha, fubá e em rações de alta digestibilidade. Sua resistência ao armazenamento o torna ideal para regiões com maior umidade.

1.4 MILHO-VERDE (QUALQUER VARIEDADE COLHIDA NO ESTÁGIO LEITOSO)

- **Regiões:** nacional (com destaque para MG, GO, SP, BA, PE e PB em pequenas propriedades e feiras locais).
- **Características:** grãos colhidos na fase de grão leitoso (18 a 24 dias após a polinização), textura cremosa, alto teor de açúcares e menor quantidade de amido.
- **Usos:** consumo direto (espiga cozida ou assada), pamonha, curau, bolo de milho, suflês e outros preparos regionais.

1.5 MILHO PIPOCA (*ZEA MAYS EVERTA*)

- **Regiões:** Sul, Sudeste e parte do Nordeste (com destaque para a agricultura familiar).
- **Características:** grãos pequenos, com casca espessa e endosperma vítreo. Quando aquecidos, acumulam vapor interno e estouram.
- **Uso:** exclusivamente para pipoca. Algumas variedades são selecionadas para coloração diferente (amarelo-claro, branco ou roxo).

1.6 MILHO BRANCO (VARIAÇÕES DO *FLINT* E DENTADO)

- **Regiões:** Minas Gerais, Goiás, Paraná e Bahia.
- **Características:** grão branco, de textura intermediária entre o flint e o dentado, com baixo teor de carotenoides (por isso a coloração).
- **Usos:** indústria de alimentos (angu branco, farinha branca, canjica), bebidas fermentadas e pratos tradicionais como o “baião branco” ou “papa de milho”.

1.7 MILHO CANJIQUEIRO (TAMBÉM CONHECIDO COMO MILHO BRANCO GRANDE)

- **Regiões:** Minas Gerais, Bahia, Maranhão, Pernambuco.
- **Características:** grão branco, graúdo, mais farináceo e de fácil cocção.
- **Usos:** canjica doce, mingaus, doces típicos juninos. Muito utilizado em festas religiosas e em receitas afro-brasileiras.

1.8 MILHO CRIOULO (VARIEDADES TRADICIONAIS E NATIVAS)

- **Regiões:** presente em comunidades quilombolas, indígenas e tradicionais, em estados como RS, PR, SC, MT, BA e MA.
- **Características:** alta diversidade genética, cores variadas (amarelo, vermelho, roxo, preto, rajado), adaptados localmente, resistentes a pragas, não transgênicos.
- **Usos:** alimentos tradicionais, sementes de conservação, culinária ritualística e agroecologia. São valorizados por sua rusticidade e sabor ancestral.

1.9 MILHO DOCE (*SWEET CORN*, *ZEA MAYS SACCHARATA*)

- **Regiões:** produção localizada no Sudeste e Sul, geralmente para consumo fresco e enlatados.
- **Características:** grãos com altíssimo teor de açúcares, textura macia e coloração amarela intensa.
- **Usos:** conservas, milho enlatado, pamonha doce e pratos delicados. Usado na alta gastronomia e para exportação.

Quadro 1 – Tipos de milho, endosperma e anatomia do grão

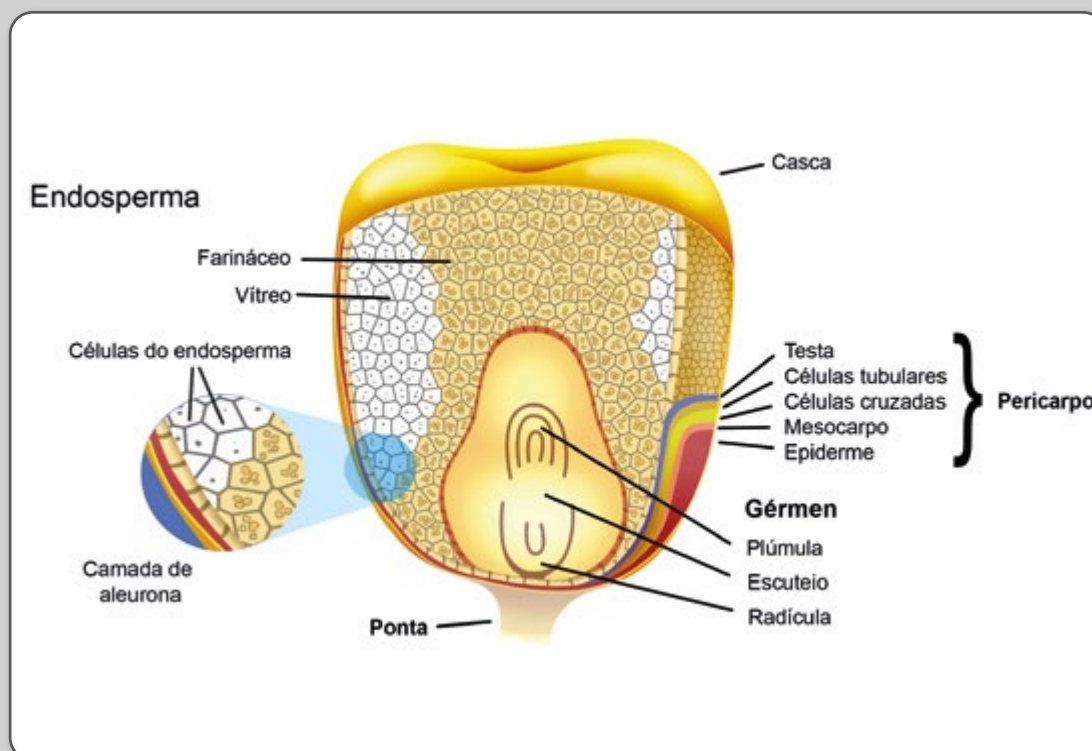
Tipo de milho	Tipo de endosperma	Anatomia do grão
Milho duro	Predominantemente vítreo (duro)	Grão duro, brilhante, menos poroso. Resistente à moagem.
Milho dentado	Farináceo com depressão central	Grão com afundamento na ponta, núcleo macio e opaco no centro.
Milho flint	Altamente vítreo (duro)	Grão pequeno, denso, liso e sem depressão. Alta resistência.
Milho-verde	Leitoso (endosperma imaturo)	Grão suculento, colhido no estágio de leite, com alto teor de água.
Milho pipoca	Vítreo, com casca espessa	Casca dura, núcleo denso que estoura sob calor intenso.
Milho branco	Farináceo ou intermediário	Grão opaco, de cor clara, com textura entre macia e média.
Milho canjiqueiro	Farináceo graúdo	Grão branco, graúdo, de fácil cocção e estrutura quebradiça.
Milho crioulo	Diversificado (vítreo, farináceo ou misto)	Grãos coloridos, formatos variados, com ampla rusticidade.
Milho doce	Açucarado, com pouco amido	Grão translúcido, muito macio, alto teor de açúcar e umidade.

Fonte – Adaptado de Embrapa, [s.d.]; Brasil, 1989; Paes, 2006; United States, 2018; Embrapa, 2021; Eicholz et al., 2019; Guzzon et al., 2021.

2. ANATOMIA DO GRÃO DE MILHO: ESTRUTURA E FUNÇÃO

O grão de milho, embora pequeno, é uma estrutura complexa e engenhosamente organizada. Cada uma de suas partes cumpre uma função específica – seja no crescimento da planta, seja no valor nutricional, seja na forma como o milho se comporta durante o cozimento ou a industrialização. Entender essa anatomia é essencial para quem trabalha com o processamento do milho, tanto para uso caseiro quanto artesanal ou técnico.

Figura 1 – Anatomia do dente do milho.



Fonte – Ribeiro, s.d.

2.1 CASCA

- **Definição:** camada mais externa do grão, composta por células mortas.
- **Função:** proteção física contra umidade, insetos e fungos.
- **Observação:** é o revestimento visível do milho seco.

2.2 PERICARPO (CONJUNTO DE TECIDOS)

É composto por várias subcamadas que envolvem o grão:

- **testa:** pele externa originada da semente propriamente dita;
- **células tubulares:** alongadas, dão resistência ao grão;
- **células cruzadas:** dispostas em ângulo, reforçam a estrutura;
- **mesocarpo:** parte média do pericarpo, rica em celulose;
- **epiderme:** camada mais externa do pericarpo, atua como barreira inicial.

O pericarpo age como armadura contra ataques biológicos e perda de umidade.

2.3 ENDOSPERMA

Região nutritiva que representa cerca de 80% do peso do grão. É dividido em:

- **farináceo (interno):** parte opaca e porosa, rica em amido;
- **vítreo (externo):** denso, translúcido e duro; contém mais proteínas associadas ao amido;
- **células do endosperma:** armazenam reservas energéticas para a germinação;

O pericarpo serve de reserva energética para o embrião durante a germinação.

2.4 CAMADA DE ALEURONA

- **Definição:** fina película entre o endosperma e o pericarpo.
- **Função:** rica em proteínas, enzimas e minerais. Atua na digestão do endosperma quando a germinação começa.
- **Observação:** em processos industriais, pode ser removida; em moagens integrais, é preservada.

2.5 GÉRMEN (EMBRIÃO)

Composto por três partes principais, é o núcleo vital do grão:

- **plúmula:** região que origina a parte aérea da planta (folhas e caule);
- **radícula:** dá origem à raiz da futura planta;
- **escutelo:** interface entre o embrião e o endosperma, permite absorção de nutrientes durante a germinação.

O gérmen é a estrutura viva que se transforma em uma nova planta. É rico em óleos e vitaminas do complexo B.

2.6 PONTA DO GRÃO (BASE)

- **Definição:** extremidade inferior do grão, onde ele se conecta à espiga.
- **Função:** Permite a entrada de água para início da germinação.
- **Importância no processamento:** regiões malformadas nessa área podem comprometer a qualidade do grão.

Quadro 2 – Tabela nutricional do milho-verde cru (porção de 100 g)

Componente	Quantidade
Energia	86 kcal
Carboidratos	19,0 g
Proteínas	3,2 g
Lipídios totais	1,2 g
Fibras alimentares	2,7 g
Cálcio	2 mg
Ferro	0,5 mg
Magnésio	37 mg
Fósforo	89 mg
Potássio	270 mg
Sódio	15 mg
Zinco	0,5 mg
Vitamina C	6,8 mg
Tiamina (vitamina B1)	0,2 mg
Riboflavina (B2)	0,1 mg
Niacina (B3)	1,7 mg

Fonte – Brasil, 2011.

3. RECEITAS DOCES

3.1 BOLO DE MILHO CREMOSO COM GOIABADA

Figura 2 – Bolo de milho cremoso com goiabada.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 4 xícaras de milho-verde cru
- 3 ovos
- 2 xícaras de leite integral
- 2 xícaras de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga (ou margarina de boa qualidade)
- ½ xícara de fubá fino (opcional, caso o milho esteja muito verde)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 200 g de goiabada cortada em cubos passados em farinha de trigo ou amido de milho (opcional).

Modo de preparo

- 1) Bata no liquidificador o milho com os ovos, o leite, o açúcar e a manteiga até formar um creme homogêneo.
- 2) Adicione o fubá e o sal e bata mais um pouco.
- 3) Acrescente o fermento e misture levemente com uma colher.
- 4) Despeje metade da massa em uma forma (média, retangular ou redonda com furo no meio) Untada e revestida com palha de milho, lavada e fervida (conforme foto da receita)
- 5) Distribua os cubinhos de goiabada e cubra com o restante da massa.
- 6) Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 45 a 55 minutos ou até dourar e passar no teste do palito.
- 7) Espere amornar antes de desenformar.

Dicas

- Prefira goiabada cascão, que é mais firme, para não derreter totalmente.
- Se quiser conferir um toque mais rústico, adicione 2 colheres de coco ralado à massa.
- A receita pode ser congelada em porções individuais após assada.

3.2 CURAU DE MILHO-VERDE

Figura 3 – Curau de milho-verde.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de milho-verde
- 1 L de leite integral (se o milho estiver bem maduro exigirá mais leite)
- 2 xícaras de açúcar (ajustável ao paladar)
- 1 pitada de sal
- Canela em pó para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

- 1) Remova os grãos do milho com uma faca, rente ao sabugo.
- 2) Bata os grãos no liquidificador com o leite até formar um creme liso.
- 3) Coe o creme em uma peneira fina ou pano limpo, espremendo bem para extrair o máximo do sumo.

- 4) Leve o líquido coado ao fogo médio, adicione o açúcar e a pitada de sal.
- 5) Cozinhe mexendo sem parar com colher de silicone ou polietileno, até engrossar e formar um creme consistente (cerca de 15 a 20 minutos).
- 6) Quando engrossar e começar a “borbulhar pesado”, desligue o fogo.
- 7) Distribua em tigelas ou potes de vidro.
- 8) Polvilhe canela por cima, se desejar. Sirva morno ou frio.

Dicas

- O ponto ideal é cremoso, mas firme – evite deixar aguado demais.
- Para versão mais rica, substitua metade do leite por leite de coco.
- Pode ser servido com raspas de limão ou queijo meia-cura ralado por cima para dar um contraste agridoce.

3.3 BRIGADEIRO DE MILHO-VERDE

Figura 4 – Brigadeiro de milho-verde.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de milho-verde (sem a água)
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de leite ou água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de coco ralado (para enrolar)
- Pitada de sal

Modo de preparo

- 1) Bata o milho e o leite (ou água) no liquidificador por cerca de 2 minutos, até obter um creme homogêneo.
- 2) Coe em peneira fina, pressionando com colher para extrair o líquido.
- 3) Transfira para panela média e adicione o leite condensado, a manteiga e uma pitada de sal.
- 4) Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até começar a soltar do fundo (ponto de brigadeiro), por cerca de 15 a 20 minutos.
- 5) Despeje em prato e deixe esfriar. Com as mãos untadas, molde bolinhas e passe no coco ralado.

Dica

- Rende cerca de 30 unidades pequenas.

3.4 QUINDÃO DE MILHO

Figura 5 – Quindão de milho.



Fonte – Caio Pederneras/Shutterstock.

Ingredientes

- 2 latas de milho-verde (com a água) ou 2 xícaras de milho-verde pré cozido e 60 mL da água do cozimento.
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 6 ovos

Modo de preparo

- 1) Bata o milho com a água no liquidificador por 1 minuto.
- 2) Acrescente os ovos e bata por mais 1 minuto.
- 3) Junte o leite condensado e pulse rapidamente para incorporar
- 4) Unte uma forma de furo central com manteiga e polvilhe açúcar.
- 5) Despeje a mistura na forma e asse em banho-maria no forno por cerca de 1 hora, até firmar (faça o teste do palito)

Dicas

- Use ovos caipiras para conferir uma cor mais intensa.
- Desenformar assim que ficar firme.

3.5 BROA DE FUBÁ CASEIRA

Figura 6 – Broa de fubá caseira.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 1 xícara de fubá fino
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara de açúcar
- 6 ovos
- ½ xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de manteiga ou banha
- 1 colher (chá) de erva-doce (opcional, mas tradicional)
- 20g de fermento biológico fresco
- 1 colher (sopa) de sal
- 700g de farinha de trigo (até dar ponto)

Modo de preparo

- 1) Em uma panela, junte o fubá com a água e a erva doce, e cozinhe até engrossar. Espere amornar.
- 2) Em uma tigela grande, junte o fermento e 2 colheres (sopa) de açúcar, hidratando o fermento, até que fique totalmente líquido.

- 3) Junte a massa cozida do fubá e misture bem. Cubra a massa e aguarde 20 minutos.
- 4) Adicione os ovos, o leite, a manteiga e o sal.
- 5) Misture com uma colher ou as mãos até obter uma massa homogênea e levemente pegajosa.
- 6) Junte aos poucos, a farinha de trigo, sovando a massa, até que fique completamente lisa e homogênea, sem ressecá-la.
- 7) Cubra a massa e espere dobrar o volume.
- 8) Modele as broas com as mãos (formato arredondado ou ovalado) e disponha em assadeira untada e enfarinhada.
- 9) Se quiser, pincele com gema para dar brilho.
- 10) Asse em forno preaquecido a 180 °C por 25 a 35 minutos ou até dourarem.

Dica

- A erva-doce pode ser substituída por amendoim torrado e moído, nozes, passas ou ao natural, sem especiarias.

3.6 MINIBROA DE FUBÁ CASEIRA COM ERVA-DOCE

Figura 7 – Minibroa de fubá caseira.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 2 xícaras de fubá fino
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- ½ xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou banha
- 1 colher (chá) de erva-doce (opcional, mas tradicional)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

- 1) Em uma tigela grande, misture o fubá, a farinha de trigo, o açúcar e o sal.
- 2) Abra um espaço no centro e adicione os ovos, o leite, a manteiga derretida e a erva-doce.

- 3) Misture com uma colher de pau ou as mãos até obter uma massa homogênea e levemente pegajosa.
- 4) Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.
- 5) Modele as broas com as mãos (formato arredondado ou ovalado) e disponha em assadeira untada e enfarinhada.
- 6) Se quiser, pincele com gema para dar brilho.
- 7) Asse em forno preaquecido a 180 °C por 25 a 35 minutos ou até dourarem.

Dicas

- Para conferir uma textura mais úmida, adicione 2 colheres (sopa) de requeijão à massa.
- A erva-doce pode ser substituída por raspas de limão, para uma versão mais cítrica.
- Essa broa é excelente para acompanhar café coado ou chá de erva-cidreira.

3.7 PAMONHA DOCE TRADICIONAL

Figura 8 – Pamonha doce tradicional.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 8 espigas grandes de milho-verde
- 4 xícaras de açúcar (ajuste conforme o dulçor do milho)
- 2 pitadas de sal
- 2 xícaras de água (ou leite de coco)
- 4 colheres (sopa) de manteiga derretida
- Palhas de milho graúdas, higienizadas e fervidas

Modo de preparo

- 1) Retire os grãos das espigas e bata no liquidificador com a água (ou o leite de coco) e o açúcar, até formar um creme espesso.
- 2) Acrescente o sal e a manteiga derretida, misture bem.

- 3) Se desejar uma textura mais lisa, coe; para uma pamonha mais rústica, use o creme integral sem coar.
- 4) Dobre as palhas cozidas, tipo “envelope” ou tipo “apache” (vide imagem da receita).
- 5) Preencha cada invólucro com o creme até $\frac{2}{3}$ de sua capacidade.
- 6) Amarre com cordões feitos da própria palha.
- 7) Disponha em uma panela grande com água fervente e cozinhe por 40 a 50 minutos.
- 8) Alternativamente, asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 1 hora, em assadeira com um pouco de água no fundo (método a vapor).

Dicas

- O segredo da pamonha perfeita está na qualidade do milho: ele deve estar no ponto “leitoso”, nem novo demais, nem duro.
- Pode-se substituir a palha de milho por folha de bananeira. Isso garante sabor e aroma autênticos – substituições industriais não têm o mesmo efeito.
- Pode ser enriquecida com coco ralado, queijo minas padrão ou uma pitada de canela.

3.8 BOLO DE CANJICA

Figura 9 – Bolo de canjica.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 2 xícaras de canjica branca cozida (sem açúcar)
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de leite integral
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de coco ralado (fresco ou seco, sem açúcar)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

- 1) Cozinhe a canjica em água até ficar bem macia. Escorra e reserve.
- 2) No liquidificador, bata os ovos, o leite condensado, o leite de coco, o leite e a manteiga até formar um creme.

- 3) Em uma tigela, misture esse creme com a canjica cozida, o coco ralado e o sal.
- 4) Adicione o fermento por último e mexa delicadamente.
- 5) Despeje a mistura em forma untada e enfarinhada (forma média retangular ou de buraco).
- 6) Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 50 a 60 minutos, até dourar e firmar.
- 7) Espere amornar antes de desenformar.

Dicas

- A textura desse bolo é mais úmida e densa – ele não cresce como um bolo convencional.
- Para um toque aromático, adicione raspas de laranja ou uma pitada de noz-moscada.
- Pode ser servido com calda de açúcar caramelizado ou leite condensado quente.

3.9 SORVETE DE MILHO-VERDE

Figura 10 – Sorvete de milho-verde.



Fonte – Arina P Habich/Shutterstock.

Ingredientes

- 3 espigas grandes de milho-verde (ou 2 xícaras de grãos)
- 2 xícaras de leite integral
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 colher (sopa) de emulsificante (opcional, mas dá leveza)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo

1. Debulhe o milho e bata-o no liquidificador com o leite por 3 minutos.
2. Coe com peneira fina, espremendo bem para extrair o máximo de sabor.
3. Em uma tigela, misture o líquido coado com o leite condensado, o creme de leite, a baunilha e o emulsificante.
4. Leve ao *freezer* por 4 horas em pote com tampa.

5. Após esse tempo, bata na batedeira por 10 minutos para incorporar ar e deixar mais cremoso.
6. Retorne ao *freezer* por mais 4 horas ou até firmar completamente.
7. Sirva com canela em pó ou raspas de coco queimado.

Dicas

- Se não usar emulsificante, bata 2 vezes na batedeira em etapas de congelamento para evitar cristais de gelo.
- Pode ser servido dentro da palha de milho, para apresentação temática.
- Combina muito bem com calda de goiabada ou doce de leite.

3.10 SUCO DE MILHO-VERDE

Figura 11 – Suco de milho-verde.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 3 espigas médias de milho-verde ou 2 xícaras (chá) de grãos.
- 1 L de leite integral gelado
- 6 xícaras (chá) de água
- 1 lata de leite condensado
- Açúcar a gosto
- 1 pitada de sal
- Canela em pó (opcional)

Modo de preparo

- 1) Debulhe o milho e bata-o no liquidificador com a água até formar uma pasta espessa.
- 2) Coe com pano limpo ou peneira bem fina.
- 3) Leve esse extrato ao fogo médio, cozinhando até ficar firme. Guarde na geladeira.

- 4) Quando estiver frio, bata a massa num liquidificador com o leite gelado, o leite condensado, e caso precise, adicione mais açúcar.
- 5) Sirva bem gelado, polvilhado com canela, se desejar.

Dicas

- Para versão vegana, substitua o leite de vaca por leite de coco ou vegetal.
- Pode ser servido como bebida de entrada em almoços caipiras ou festas juninas.
- Também funciona como base para vitaminas com banana ou aveia.

3.11 BOLO DE FUBÁ COM ERVA-DOCE

Figura 12 – Bolo de fubá com erva-doce.



Fonte – Paulo Vilela/Shutterstock.

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 e ½ xícara de fubá fino
- 1 xícara de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de erva-doce
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

- 1) Em uma tigela grande, misture os ovos, o açúcar e o óleo com um batedor de arame (ou bata no liquidificador por 2 minutos).
- 2) Adicione o leite e o fubá, misturando até incorporar.

- 3) Acrescente a farinha peneirada, o sal e a erva-doce, mexendo delicadamente.
- 4) Por último, adicione o fermento e misture com leveza, sem bater.
- 5) Despeje a massa em forma média untada e enfarinhada (retangular ou redonda com furo).
- 6) Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 35 a 45 minutos ou até dourar e passar no teste do palito.
- 7) Espere esfriar para desenformar.

Dicas

- Se desejar, polvilhe açúcar com canela por cima antes de assar para formar uma crosta rústica.
- A erva-doce pode ser ajustada a gosto – ou ser substituída por raspas de limão, para uma versão cítrica.

4. RECEITAS SALGADAS

4.1 SOPA DE MILHO-VERDE COM QUEIJO

Figura 13 – Sopa de milho-verde com queijo.



Fonte – Nishihama/Shutterstock.

Ingredientes

- 3 espigas de milho-verde (ou 2 xícaras de grãos crus)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 3 xícaras de caldo de frango caseiro ou água
- 1 xícara de leite integral
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150 gr de queijo meia-cura ralado (ou parmesão)
- 1 pitada de noz moscada
- 1 lata de creme de leite
- Cheiro-verde picado para finalizar

Modo de preparo

- 1) Debulhe o milho e bata no liquidificador com 3 xícaras (chá) de água ou caldo de frango.
- 2) Coe para obter um creme liso (pode ser usado sem coar, se desejar uma sopa rústica).
- 3) Em panela média, aqueça a manteiga e refogue a cebola até ficar translúcida.
- 4) Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
- 5) Acrescente o creme de milho coado e misture bem.
- 6) Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, por 10 a 15 minutos, até engrossar.
- 7) Junte o leite, tempere com sal, noz moscada e pimenta, cozinhando por mais 5 minutos.
- 8) Se quiser mais cremosidade, adicione o creme de leite no final, fora do fogo.
- 9) Sirva quente com queijo ralado por cima e cheiro-verde fresco.

Dicas

- Para uma versão vegetariana, substitua o caldo de frango por caldo de legumes caseiro.
- Pode ser servida em pães italianos pequenos como entrada charmosa.
- O milho pode ser usado sem coar para textura mais artesanal.

4.2 CREME DE MILHO-VERDE

Figura 14 – Creme de milho-verde.



Fonte – Alexander Prokopenko/Shutterstock.

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de milho-verde
- 1 xícara (chá) de leite (ou água)
- 1 copo de 200 gr de requeijão
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 dentes de alho amassados
- ½ cebola picada
- Cheiro-verde, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

- 1) Bata o milho com o leite no liquidificador até ficar liso
- 2) Em uma panela, aqueça a manteiga e doure o alho e a cebola.
- 3) Adicione o creme de milho batido, mexendo bem.
- 4) Incorpore o requeijão, tempere e aqueça até engrossar levemente.
- 5) Finalize com cheiro-verde e sirva quente.

Dicas

- Versatilize com caldo de legumes ou frango.
- Ideal para acompanhar grelhados ou servir em pães recheados.

4.3 CUSCUZ COM FARINHA DE MILHO

Figura 15 – Cuscuz com farinha de milho.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de milho flocada (amarela ou branca)
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate maduro picado sem sementes
- 1 cenoura ralada
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 3 colheres (sopa) de óleo ou azeite.
- 2 xícaras de caldo do cozimento do frango

- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto
- Azeitonas verdes (opcional)
- Ovos cozidos e rodela de tomate para decorar
- Forma de buraco no meio (tipo pudim)

Modo de preparo

- 1) Em uma panela grande, refogue com azeite ou óleo a cebola, deixando-a dourar.
- 2) Junte o alho e deixe dourar sem queimar.
- 3) Adicione o pimentão e o tomate, mexendo até desmanchar.
- 4) Adicione a cenoura ralada, o frango desfiado e o restante do caldo.
- 5) Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Deixe ferver por 3 a 5 minutos.
- 6) Adicione a farinha de milho aos poucos, mexendo vigorosamente até incorporar.
- 7) A mistura deve ficar úmida, mas firme o suficiente para moldar.
- 8) Unte uma forma com óleo e forre com as rodela de ovo e tomate (e azeitonas, se desejar).
- 9) Preencha a forma com o cuscuz, apertando bem com uma colher.
- 10) Aguarde esfriar 15 minutos e desenforme.

Dicas

- Pode ser servido quente ou frio, como prato principal ou acompanhamento.
- Para uma versão vegetariana, substitua o frango por legumes refogados (abobrinha, milho, vagem).
- Se desejar um cuscuz mais firme, aumente ligeiramente a proporção de farinha.

4.4 BOLO SALGADO DE MILHO-VERDE COM FRANGO

Figura 16 –Bolo salgado de milho-verde com frango.



Fonte – MShev/Shutterstock.

Ingredientes

- 2 latas de milho-verde (ou 2 xícaras de milho cru)
- 3 ovos
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de óleo ou manteiga derretida
- 200 g de peito de frango cozido e desfiado
- 150 gr de queijo ralado
- Sal, pimenta e ervas a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo

- 1) No liquidificador, bata o milho, os ovos, o leite e o óleo até ficar liso.
- 2) Misture o frango e o queijo.
- 3) Tempere.
- 4) Acrescente o fermento.
- 5) Despeje em forma untada e asse a 180 °C por 30 a 40 minutos, até dourar e firmar.

Dicas

- Rende uma forma média retangular.
- Variante com linguiça picada: refogue antes de misturar.

4.5 GALINHADA

Figura 17 – Galinhada.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 1 frango caipira inteiro cortado em pedaços (ou 2 kg de frango à passarinho)
- 3 espigas de milho-verde cortadas em rodela grossas
- 1 kg de arroz branco
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates maduros picados
- ½ pimentão vermelho picado
- 1 colher (sopa) de colorau
- 1 colher (sopa) de açafrão-da-terra
- Cheiro-verde, sal e pimenta-do-reino a gosto
- Óleo ou banha para refogar
- 1,5 L de água quente (aproximadamente)

Modo de preparo

- 1) Tempere o frango com sal, pimenta e alho. Deixe marinar por 30 minutos.
- 2) Aqueça uma panela grande ou caldeirão e refogue o frango no óleo até dourar todos os lados (caso deseje, pode ser assado o frango, evitando romper a carne na fritura).
- 3) Doure a cebola; acrescente o pimentão e o tomate. Refogue até murchar.
- 4) Junte o colorau, o açafrão e as rodela de milho-verde. Mexa bem.
- 5) Junte o frango.
- 6) Adicione água quente até cobrir tudo e cozinhe até o frango ficar macio.
- 7) Quando o frango estiver quase pronto, junte o arroz e mais água, se necessário. (se for frango de granja, cozinhe em separado o arroz)
- 8) Cozinhe em fogo médio até o arroz absorver o líquido.
- 9) Finalize com cheiro-verde picado e ajuste o sal. Sirva quente.

Dicas

- A espiga cortada solta o sabor do milho no caldo e ainda pode ser mordida à mesa – pura tradição.
- Para dar mais rusticidade, adicione pimenta-de-cheiro ou folhas de ora-pro-nóbis no final.
- Se quiser conferir uma textura mais solta ao arroz, cozinhe-o somente no caldo do frango. Depois de cozido, acrescente o frango ainda quente no arroz, mexendo bem.

4.6 POLENTA FRITA DE FUBÁ MIMOSO

Figura 18 – Polenta frita de fubá mimoso.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 1 xícara de fubá mimoso (ou fubá fino)
- 4 xícaras de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga ou banha (opcional, para sabor)
- 50 gr de queijo parmesão ralado
- Óleo vegetal para fritar (ou banha, para versão tradicional)

Modo de preparo

- 1) Em uma panela funda, misture o fubá com a água fria. Mexa até dissolver.
- 2) Acrescente o sal e a manteiga, levando ao fogo lento, mexendo bem.
- 3) Cozinhe por cerca de 30 a 40 minutos, mexendo sem parar, até a polenta se soltar do fundo da panela.
- 4) Transfira para uma assadeira untada e espalhe uniformemente com cerca de 2 a 3 cm de espessura.

- 5) Deixe esfriar completamente (em temperatura ambiente ou geladeira).
- 6) Corte em tiras ou cubos.
- 7) Empane a polenta no fubá.
- 8) Frite em óleo bem quente até dourar todos os lados. Escorra sobre papel.

Dicas

- Para mais firmeza na fritura, deixe gelar por pelo menos 2 horas.
- Pode ser empanada em farinha de rosca para crocância extra.
- Sirva com queijo ralado, molho de tomate rústico ou simplesmente sal grosso e pimenta-do-reino moída na hora.

4.7 BOLINHO DE MILHO FRITO

Figura 19 – Bolinho de milho frito.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes

- 3 xícaras de bagaço de milho-verde (extraído da massa do curau, sem açúcar)
- ½ cebola picada
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 ovos
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo (ou até dar ponto de bolinho)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (químico)
- Bacon picadinho ou torresmo frito a gosto
- Queijo a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo

- 1) Em uma tigela, misture todos os ingredientes e mexa bem.
- 2) Frite colheradas de bolinhos em óleo quente até dourar. Escorra em papel toalha.

Dica

- Sirva ainda quentes, são irresistíveis dessa forma.

4.8 BISCOITO DE MILHO (TIPO *CRACKERS*)

Figura 20 – Biscoito de milho.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes

- 1 xícara de fubá de milho
- ½ xícara de farinha de trigo
- ¼ xícara de manteiga gelada em cubos
- ¼ a ½ xícara de queijo parmesão ralado
- ¼ xícara de leite gelado (aproximar massa)
- 1 pitada de sal
- Pimenta-do-reino ou páprica (opcional)

Modo de preparo

- 1) Em tigela, misture os ingredientes secos.
- 2) Junte manteiga e misture com a ponta dos dedos até formar uma farofa.
- 3) Acrescente queijo e leite até dar liga.
- 4) Abra entre filmes plásticos com cerca de 3 mm de espessura.
- 5) Corte com cortador e asse a 180 °C por 12 a 15 minutos, até firmar e dourar levemente.

Dicas

- Ótimos para acompanhar patês e cremes.
- Podem levar alecrim ou ervas finas para aroma extra.

4.9 PANQUECA DE MILHO-VERDE

Figura 21 – Panqueca de milho-verde.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes

- 2 xícaras de milho-verde em grãos (fresco ou lata)
- 2 ovos
- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de leite
- 1 colher (chá) de fermento
- Sal, pimenta, cheiro-verde a gosto
- Óleo ou manteiga para fritar

Modo de preparo

- 1) Bata no liquidificador o milho, os ovos e o leite até homogeneizar.
- 2) Transfira para uma tigela e adicione a farinha, o fermento e os temperos. Misture delicadamente.
- 3) Aqueça frigideira antiaderente untada.
- 4) Despeje porções, cozinhe até firmar e dourar dos dois lados, virando com uma espátula.

Dicas

- Sirva com recheio cremoso, como requeijão ou patê.
- Fica crocante por fora e macia por dentro – textura marcante.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Agricultura. Portaria n. 109, de 28 fev. 1989. Aprova a Norma de Identidade e Qualidade da Canjica de Milho. **Diário Oficial da União**: Seção 1, Brasília, DF, 1 mar. 1989. Disponível em: <https://sistemasweb.agricultura.gov.br/sislegis/action/detalhaAto.do?chave=1595795827&method=visualizarAtoPortalMapa>. Acesso em: 26 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **O milho no Brasil**: história, importância e uso. Brasília, DF: Mapa, 2017.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Milho no Brasil**: história, variedades e uso. Brasília, DF: Mapa, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)**. 4. ed. Campinas: Nepa/Unicamp, 2011. Disponível em: <http://www.nepa.unicamp.br/taco/>. Acesso em: 9 jun. 2025.

EICHOLZ, E. D. *et al.* **Milhos no cadastro nacional de variedades locais ou crioulas e de cultivares tradicionais conservadas**. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2019. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1102009/1/DOCUMENTO473red.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

EMBRAPA. **Milho doce**. Brasília, DF: Embrapa, [s.d.]. Disponível em: <https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/cultivos/milho/producao/sistemas-diferenciais-de-cultivo/milho-doce>. Acesso em: 26 ago. 2025.

EMBRAPA. **Milho duro**. Brasília, DF: Embrapa, [s.d.]. Disponível em: <https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/cultivos/milho/pos-producao/agroindustria-do-milho/processamento/materia-prima/milho-duro>. Acesso em: 26 ago. 2025.

EMBRAPA. **Milho pipoca**. Brasília, DF: Embrapa, 2025. Disponível em: <https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/cultivos/milho/producao/sistemas-diferenciais-de-cultivo/milho-pipoca>. Acesso em: 26 ago. 2025.

EMBRAPA CLIMA TEMPERADO. **BRS 015 farináceo branco**: práticas de manejo e beneficiamento para certificação orgânica de grãos e sementes. Pelotas: Embrapa, 2021. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1137065/1/CIRCULAR-221.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

EMBRAPA CLIMA TEMPERADO. **Milho BRS 015 Farináceo Branco (BRS 015 FB)**. Pelotas: Embrapa, [s.d.]. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-solucoes-tecnologicas/-/produto-servico/6048/milho-brs-015-fb>. Acesso em: 26 ago. 2025.

EMBRAPA CLIMA TEMPERADO. **Milhos no Cadastro Nacional de Variedades Locais ou Crioulas e de Cultivares Tradicionais Conservadas**. Pelotas: Embrapa, 2019. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1102009/1/DOCUMENTO473red.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

EMBRAPA MILHO E SORGO. **O cultivo do milho-verde**. Sete Lagoas: Embrapa, [s.d.]. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/485177/1/Cultivo-milho-verde.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

EMBRAPA MILHO E SORGO. **Levantamento de cultivares de milho para o mercado de grãos**: safras 2020/2021. Sete Lagoas: Embrapa, 2021. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/1133681/1/Doc-263-Levantamento-cultivares-milh-2020-2021.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

EMBRAPA MILHO E SORGO. **Sistema de produção de milho para pequenas propriedades**. Sete Lagoas: Embrapa, 2020. Disponível em: <https://www.embrapa.br/milho-e-sorgo>. Acesso em: 26 ago. 2025.

FERNANDES, J. R. Q.; OLIVEIRA, J. P. **Cultivares de milho**: características e usos no Brasil. Brasília, DF: Embrapa Milho e Sorgo, 2017.

FERNANDES, J. R. Q.; BORGES, M. A. V. **História e cultivo do milho**: das origens às práticas sustentáveis. Brasília, DF: Embrapa Milho e Sorgo, 2020.

GUZZON, F. *et al.* Conservation and use of Latin American maize diversity: pillar of nutrition security and cultural heritage of humanity. **Agronomy**, v. 11, n. 1, p. 172, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2073-4395/11/1/172>. Acesso em: 26 ago. 2025.

MIRANDA, E. E. de; MONTEIRO, C. A. **Milho**: cultura e alimentação no Brasil. São Paulo: Instituto Socioambiental, 2014.

NASSAR, A. M.; RIBEIRO, C. R. **Milho crioulo**: patrimônio genético e cultural brasileiro. São Paulo: Instituto Socioambiental, 2022.

PAES, M. C. D. **Aspectos físicos, químicos e tecnológicos do grão de milho**. Sete Lagoas: Embrapa Milho e Sorgo, 2006. (Circular Técnica, 75). Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/489376/1/Circ75.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

PIPERNO, D. R. The origins of plant cultivation and domestication in the New World tropics. **Current Anthropology**, v. 52, suppl. 4, p. S453-S470, 2011.

RIBEIRO, S. da S. Disponível em: https://www.researchgate.net/figure/Figura-2-Anatomia-do-grao-de-milho-e-suas-partes-PAES-2006_fig1_291425590. Acesso em: 10 set. 2025.

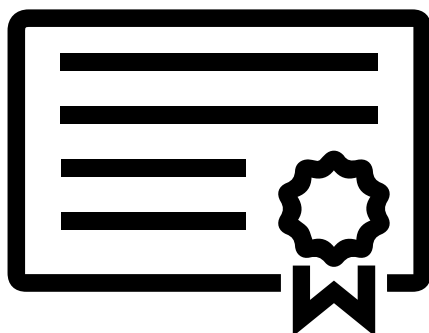
SOUSA, S. M. de; PARENTONI, S. N.; PEREIRA FILHO, I. A. **Milho doce**: origem de mutações naturais. Sete Lagoas: Embrapa Milho e Sorgo, 2012. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/939646/1/doc144.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

UNITED STATES. Department of Agriculture. Agricultural Marketing Service. **Grain inspection handbook**. Book III: United States standards for corn. Washington, DC: USDA/AMS, 2020. Disponível em: <https://www.ams.usda.gov/sites/default/files/media/Book3.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

UNITED STATES. Department of Agriculture. **FoodData Central**. Washington, DC: USDA, 2024. Disponível em: <https://fdc.nal.usda.gov/>. Acesso em: 9 jun. 2025.

UNITED STATES. Department of Agriculture – Agricultural Marketing Service. **Subpart D – United States Standards for Corn (7 CFR 810)**. Washington, DC: USDA/AMS, 2018. Disponível em: <https://www.ams.usda.gov/sites/default/files/media/CornStandards.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

CERTIFICADO DO CURSO



O certificado de conclusão é emitido, no mínimo, 30 dias após encerramento do curso, tempo necessário para o instrutor realizar a análise de desempenho de cada aluno, para que, posteriormente, a área de certificação do Sistema FAEP/SENAR-PR realize a emissão.

Você pode acompanhar a emissão de seu certificado em nosso site ***sistemmafaep.org.br***, na seção Cursos SENAR-PR > Certificados ou no QRCode ao lado.



Consulte o catálogo de curso e a agenda de datas no sindicato rural mais próximo de você, em nosso site ***sistemmafaep.org.br***, na seção Cursos ou no QRCode abaixo.



***Esperamos encontrar você novamente
nos cursos do SENAR-PR.***



SISTEMA FAEP



Rua Marechal Deodoro, 450 - 16º andar
Fone: (41) 2106-0401
80010-010 - Curitiba - Paraná
e-mail: senarpr@senarpr.org.br
www.sistemafaep.org.br



Facebook
Sistema Faep



Twitter
SistemaFAEP



Youtube
Sistema Faep



Instagram
[sistema.faep](https://www.instagram.com/sistema.faep)



Linkedin
[sistema-faep](https://www.linkedin.com/company/sistema-faep)



Flickr
SistemaFAEP