

fogão
joão rural

Delícias do tempo do Milharal



MILHO EM 70 RECEITAS SALGADAS E DOCES

A história milenar do milho

Os índios que aqui habitavam já usavam muito o cereal chamado por eles de “avati” e dele faziam a “acanjic” (canjica) e a pamona (pamonha). Outro prato predileto dos índios era o “pixé”. Torrava-se o milho, descascava e depois

socava em pilão.

Cristovão Colombo ficou estupefato quando conheceu o milho, único cereal encontrado nas novas terras. As espigas ainda verdes, com sal, eram colocadas na brasa, para serem assadas ou, em sua variedade de milho pipóca, os grãos eram jogados ao fogo e saboreados, depois de abertos e de soprados as cinzas que os cobriam. Uma tal delícia, que três séculos



depois do descobrimento, o pintor Jean Baptiste Debret, que visitou o Brasil em 1816, não economizou elogios a seu respeito, e certamente exagerou ao dizer que “a pipóca era a maior contribuição brasileira à cozinha mundial”

Para muitos pesquisadores é originário da América, provavelmente da faixa tropical do hemisfério norte. Quando os Europeus chegaram já era cultivado da Argentina até o Canadá. Os descobridores levaram para a Europa, onde foi cultivado em jardins, até que seu valor alimentício tornou-se conhecido.

Atualmente é o terceiro cereal mais plantado no mundo, perdendo somente para o trigo e o arroz. O milho tem muitas variedades. Uma delas é o milho-doce, que devido às suas características não serve para fazer pamonha ou curau. Mas é bom para comer cozido. É o milho usado para os enlatados, que é uma variedade diferente.

Pamonhada tem história

A Pamonhada de Paraíba tem mais história do que parece. Sua nova versão começou em 2000, no sítio do Seu Geraldo Alvarenga e D. Maria, no Bairro Capim D'Angola. A Pamonhada apenas firmou o costume da família, que todos os anos chamam os amigos para fazer as delícias de milho verde.

Mas a festança tem mais tempo. Em janeiro de 1976, durante a Festa de São Sebastião, foi feita uma pamonhada, na Rua do Meio, ao

E quem estava lá, na cabeça dos quitutes eram Seu Geraldo, D. Maria e seus filhos. Naquela época Seu Geraldo trabalhava profissionalmente fazendo as pamonhas e vendendo para os bares da Tamoios. Nesta primeira festa, o sufoco já foi grande para poder atender a todo mundo.

No ano seguinte com a criação da FAPAP, Feira Agropecuária do Alto-Paraíba, criou-se também a I Festa do Milho. Nos anos seguintes ainda aconteceram algumas festas autênticas, nos moldes criados na I FAPAP. Mas, aos poucos mudaram tudo e a idéia original ficou parada. Em 1993, durante a FAPAP, voltou-se o sistema típico, mas também não vingou nos anos seguintes.

Agora, 27 anos depois ela está viva, como nunca e se tornando um dos eventos mais comentados fora de Paraíba.

Um fator principal para este sucesso é, sem dúvida, a participação da alma do povo na realização do evento. O trabalho desenvolvido pelos Vicentinos e Lar Vicentino é a mola mestra para o sucesso.





Delícias em ponto verde

As folhas começam a ficar amareladas. O cabelo da espiga está secando. Quando sai na mão, com um puxão leve, abre-se um pedaço da palha, e um aperto no

grão do milho vai confirmar o ponto. Se o leite do milho espirrar, está no ponto, “tá granado”, como dizem os caipiras. Começa então o quebra-quebra. No bom sentido, é claro. É a quebra do milho verde, que vai direto para as cozinhas de nossos caipiras onde vão se transformar em muitas delícias, que vai desde uma simples espiga assada na brasa, passando pelas delícias das pamonhas, curaus, sucos, sopas chegando aos

bolos.

O milho para cozinha, entretanto, tem que ser muito bem escolhido, pois o sabor tem que ser adocicado. Muitos milhos plantados nos dias de hoje, mais com o objetivo de alimentação de animais, não é o ideal para uso na cozinha.

Outro detalhe importante na cozinha do milho verde, é com relação ao tempo. O milho, é um dos alimentos que tem fermentação rápida. Por isso após o manuseio de preparação, o consumo tem que ser imediato. Mesmo na geladeira, o produto tende a fermentar provocando o azedamento.

Mas isso não é problema, pois tudo que se faz do milho verde é, na realidade devorado por todos rapidamente.

O rito da pamonhada

A própria colheita do milho verde, tem uma tradição no meio rural, como a primeira festa para comemorar a boa produção. Muitas famílias se reúnem, ainda até hoje, em torno da pamonhada, sempre convidando os vizinhos.

As pessoas se dividem em grupos para agilizar os trabalhos. Um grupo vai para a colheita escolher as espigas no ponto certo, isto é, “granadas” Depois todos se juntam para descascar e limpar as espigas. Outro grupo cuida de cortar as folhas de caetê e colocar de

molho.

O trabalho duro é ralar as espigas, e raspar os sabugos. Uma pessoa prática adoça e enche as folhas, amarrando com pedaços de palha.

No final o serviço do tacheiro, que numa água bem fervente, coloca as pamonhas, e cobre com os sabugos, para dar peso. Alí fica cozinhando por cerca de 40 minutos. Ao final, todos comem com um bom café e separam algumas para levar pra casa.





PAMONHA

Ingredientes- 20 espigas de milho verde, açúcar e folhas de caeté.

Como fazer- Rale as espigas e depois passe a colher para aproveitar o “coração do milho”. Misture o suco na proporção de 1 kg de açúcar para 2 litros de suco. Misture bem e passe na peneira. Faça as pamonhas no caeté, ou na palha de milho e coloque para cozinhar por 40 minutos. Se gostar pode colocar pedaços de queijo na pamonha.

CURAU

Ingredientes - 12 espigas de milho, 1/2 litro de água, açúcar a gosto.

Como fazer- Rale o milho e faça o suco. Passe em peneira bem fina e adicione açúcar a gosto. Coloque numa panela, deixe cozinhar até soltar no fundo e depois solte numa travessa.

SUCO DE MILHO

Ingredientes - 1 pamonha, 1 copo de leite gelado.

Como fazer- Coloque a pamonha e o leite no liquidificador e bata até dissolver. Se quiser pode acertar o açúcar.

FAROFA DE MILHO VERDE

Ingredientes- 5 espigas de milho, farinha de mandioca, cebolinha verde, 1 colher de manteiga, 1 colher (sopa) sal com alho.

Como fazer - Cozinhe as espigas de milho e corte os grãos. Coloque a manteiga numa panela e adicione o sal com alho. Coloque o milho e refogue bem, completando com água. Quando ferver bem, coloque a farinha de mandioca, deixando em ponto de farofa.

GUISADO DE MILHO VERDE

Ingredientes- 12 espigas de milho, em ponto mais mole do que ponto de pamonha, 1/2 prato de carne de frango cozida e desfiada, 1/2 colher de sal com alho, 3 colheres de banha, 1 pitada pimenta-do-reino, cheiro verde e farinha de milho.

Como fazer- Corte com cuidado os grãos da espiga de milho. Numa panela, frite o sal com alho, coloque o milho e o frango desfiado. Mexa bem e deixe cozinhar. Quando o milho estiver cozido, adicione a pimenta, os cheiros verdes e a farinha de milho, deixando a mistura bem mole (guisado).

SONHO DE MILHO VERDE

Ingredientes - 12 espigas de milho verde, 1 copo de água, sal, erva doce e ovos para acertar a massa.

Como fazer - Rale as espigas de milho, passe em peneira, adicione um copo de água e leve ao fogo. Cozinhe, até ficar um angü duro. Depois de frio, coloque ovos e amasse até o ponto de pingar. Acerte o sal, adicione a erva-doce e frite em gordura quente.

SOPA DE MILHO VERDE

Ingredientes- 12 espigas de milho verde, 1 maço de cambuquira, sal com alho, pimenta a gosto, 2 colheres (sopa) de gordura de porco e água o necessário.

Como fazer- Rale as espigas e passe o leite numa peneira bem fina. Esquente a gordura, frite o sal com alho e refogue a cambuquira, depois de serem bem limpas. Deixe refogar bem e adicione um pouco de água e o leite do milho. Deixe cozinhar bem e sirva quente.

CALDO DE MILHO VERDE

Ingredientes- 6 espigas de milho verde, 4 colheres (sopa) de óleo, 500g de costeletas de porco, 2 cebolas médias picadas, 4 dentes de alho amassados, 4 tomates médios picados, 4 xícaras (chá) de água, 1 maço de cheiro verde, 1 colher (sopa) de manteiga e sal e pimenta a gosto.

Como fazer- Rale as espigas de milho e reserve. Numa panela coloque o óleo, frite o alho e a cebola e refogue as costelinhas. Coloque água, o milho ralado, os tomates, o cheiro verde, o sal e a pimenta e deixe cozinhar até amolecer. Retire do fogo, coe o caldo e reserve. Retire a carne das costelinhas e volte para o caldo. Adicione a manteiga e aqueça em fogo forte e sirva numa sopeira.

VIRADO DE MILHO VERDE

Ingredientes- 6 espigas de milho, 1/2 kg de frango desfiado, 3 xícaras (chá) de farinha de milho, 3 colheres (sopa) de banha, 3 copos de água, 1 colher (sopa) de sal com alho, cheiro verde e pimenta a gosto.

Como fazer- Cozinhe as espigas de milho e corte os grãos. Numa panela grossa, coloque o óleo, frite o sal com alho e refogue os grãos de milho e o frango desfiado. Coloque a água e deixe ferver bem. Adicione o cheiro verde e a pimenta. Ainda no fogão, adicione a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre, até cozinhar a farinha. Deixe um virado meio mole.

CUSCUZ DE MILHO VERDE



Ingredientes- 10 espigas de milho verde, 1 colher (café) de sal, 2 colheres (sopa) de manteiga.

Como fazer- Rale as espigas de milho e, no final, passe uma colher no que sobrou no sabugo para poder obter o leite do “coração”. Passe a massa numa peneira fina, junte o sal e a manteiga e coloque numa tigela rasa. Tampe com um guardanapo e amarre as pontas, prendendo na tigela. Leve a tigela em banho-maria e cozinhe por uma hora, até o cuscuz tomar consistência. Sirva bem quente.

BOLINHO DE MILHO VERDE

Ingredientes- 4 espigas de milho verde, 2 ovos, 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo peneirada, 1 pimentinha verde, 1/2 colher (sopa) de salsa batidinha, 1/2 colher (chá) de fermento em pó, sal e óleo ou banha para fritar.

Como fazer- Cozinhe as espigas de milho em água e sal e depois rale. Junte na mistura as gemas e as claras batidas em neve e misture bem. Tempere com a pimenta socada, o sal e a salsinha. Junte o fermento em pó e misture bem. Com uma colher faça bolinhos e frite em óleo bem quente. Retire e coloque em travessa com papel absorvente.

MILHO VERDE AO FORNO

Ingredientes- 3 xícaras (chá) de milho verde em grão, 1 xícara (chá) de leite, 1 xícara

(chá) de pão esmigalhado, 2 colheres (sopa) de cebola picadinha, sal, pimenta, 6 rodela de pimentão vermelho, 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal.

Como fazer- Misture o milho em grão ao leite, o miolo de pão, a cebola picadinha e os temperos. Unte uma forma e coloque a massa. Por cima ponha as rodela de pimentão e espalhe pedacinhos de manteiga sobre tudo. Asse em forno moderado, por meia hora.

BOLO DE MILHO

Ingredientes- 12 espigas de milho verde, leite de 1 coco, 1 colher (sopa) de manteiga sem sal, 4 ovos, açúcar a gosto e erva doce.

Como fazer- Rale o milho e passe a massa por uma peneira fina. Misture a seguir com o leite de coco, reservando 2 colheres (sopa) do mesmo. Acrescente a manteiga, uma pitada de erva doce e açúcar a gosto, e leve ao fogo, para cozinhar. Deixe esfriar e acrescente os ovos, bem batidos, misturando bem. Coloque a massa em forma untada com manteiga e espalhe por cima o leite de coco reservado. Leve para assar em forno quente.

BOLÃO DE MILHO VERDE

Ingredientes- 4 espigas de milho, 4 ovos inteiros, 1 xícara (chá) de óleo, 1 colher (sopa) de fermento, 2 xícaras (chá) de açúcar.

Como fazer- Rale as espigas de milho e coloque num tigela sem peneiras. Bata os ovos com o açúcar e o fermento e misture a massa, mexendo bem. Coloque em forma redonda untada de manteiga e leve ao forno médio, pré-aquecido.

CREME DE MILHO VERDE COM COCO

Ingredientes- 16 espigas de milho, 1 xícara (chá) de açúcar cristal, 2 xícaras (chá) de leite de coco, 4 xícaras (chá) de leite, 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal e canela em pó.

Como fazer- Rale o milho e passe em peneira fina. Junte o açúcar, o leite de coco, o leite, a manteiga e misture bem. Numa panela grande e grossa, leve ao fogo mexendo sempre, até que fique um mingau. Retire, coloque em tigelinhas e espalhe a canela em pó por cima.

FRANGO COM MILHO VERDE

Ingredientes- 1 frango, 3 colheres (sopa) de gordura, 1 colher de sal (sopa) com alho, cheiro verde, 1 pitada de pimenta-do-reino



5 espigas de milho.

Como fazer- Cozinhe as espigas de milho com uma pitada de sal e depois corte os grãos e reserve. Corte o frango em pedaços e refogue no sal com alho, colocando o cheiro verde e um copo de água. Quando estiver quase mole, coloque mais um copo d'água para formar um caldo, adicione o milho cortado e a pimenta-do-reino e deixe refogar em fogo brando por mais 10 minutos.

FRITURA DE MILHO VERDE

Ingredientes- Espigas de milho verde, sal com alho, cheiro verde e óleo.

Como fazer- Rale as espigas de milho e passe numa peneira fina. Coloque o sal com alho a gosto, o cheiro verde bem picadinho e misture tudo muito bem. Numa fritadeira, coloque um pouco de óleo e com uma colher solte o creme de milho. Deixe fritar até ficar consistente. Retire e faça as panquecas, com o recheio de seu gosto.

FRITURAS DE MILHO VERDE

Ingredientes- 8 espigas de milho verde, 3 ovos, 1 xícara de farinha de trigo peneirada, 1 pimentinha verde, socada, 1 colher (sopa) de salsa batidinha, 1 colherinha de fermento em pó, sal a gosto e óleo para fritar.

Como fazer- Cozinhe as espigas de milho em água e sal. Quando cozinhar rale tudo e junte as 3 gemas de ovos e as claras batidas em neve. Misture tudo muito bem. Adicione a pimentinha, a salsa, o sal a gosto e a colherinha de fermento. Misture tudo novamente. Esquente o óleo ou a banha e frite às colheradas, fazendo bolinhos.

PUDIM DE MILHO VERDE

Ingredientes- 10 espigas de milho verde, 500ml de leite de coco, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1/2 litro de água, 1/2 litro de açúcar e uma pitada de sal.

Como fazer- Bata no liquidificador a massa do milho com a água. Ainda batendo, adicione a metade do leite de coco e bata mais um pouco. Passe tudo numa peneira fina, misturando no final o resto do leite de coco, para ajudar a peneirar. Numa panela grossa, leve ao fogo médio. Dê uma leve mexida e adicione o açúcar e o sal. Continue mexendo até ferver, para não empelotar. Quando cozinhar adicione a manteiga e mexa tudo muito bem. Unte uma forma de pudim e coloque a massa.

6

Leve ao forno quente por 40 minutos. Deixe esfriar e retire da forma.

SORVETE DE MILHO VERDE

Ingredientes- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar, 1 colher (sopa) de manteiga, 5 espigas de milho e 1/2 litro de leite.

Como fazer- Rale o milho, não esquecendo de raspar o que fica no sabugo. Passe em peneira fina, espremendo bem para aproveitar o caldo. Misture o leite e o açúcar e leve ao fogo médio, deixando ferver até cozinhar. Retire, junte a manteiga e mexa até esfriar. Despeje em formas e leve ao congelador. Quando começar a endurecer bata em batedeira e volte ao congelador.

PUDIM DE MILHO VERDE COM BANANA

Ingredientes- 1/2 xícara (chá) de leite, 200 ml de leite-de-coco, 3 espigas de milho verde, 2 colheres (sopa) de açúcar refinado, 1 lata de leite condensado. Para a calda - 3 bananas em rodela, 2 xícaras (chá) de açúcar refinado, 1/2 xícara de água, canela em pó.

Como fazer- Cozinhe as espigas de milho e depois corte os grãos. Junte aos outros ingredientes e bata num liquidificador. Ingredientes. Caramele uma forma redonda, sem queimar, junte a água e deixe ferver. Polvilhe a canela nas rodela de banana e arrume rapidamente, uma ao lado da outra, no fundo da forma. Despeje os ingredientes batidos. Leve ao forno médio para assar em banho-maria, até dourar. Deixe esfriar, desenforme e salpique a canela por cima.

BOLINHAS DE MILHO VERDE

Ingredientes- 3 espigas de milho verde, 1 1/2 copo de leite, 2 ovos, 100g de margarina, 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 2 copos de farinha de trigo e 1 1/2 colher (chá) de sal com alho.

Como fazer- Cozinhe o milho e corte os grãos. Bata num liquidificador o milho, o leite, os ovos e o queijo parmesão. Numa panela derreta a margarina, junte o caldo de galinha e a mistura batida no liquidificador. Adicione a farinha de trigo e mexa sem parar até engrossar. Vai ficar uma massa amarela e brilhante, como se fosse uma bola. Continue cozinhando até formar uma pequena crosta no fundo da panela. Retire da panela e deixe ficar morna. Modele as bolinhas, passe em gema de ovo e farinha de rosca e frite em óleo quente.

DOCINHOS DE MILHO VERDE

Ingredientes- 1 lata de leite condensado, 3 espigas de milho verde, 1 colher (sopa) de manteiga e açúcar a gosto.

Como fazer- Cozinhe o milho verde e corte os



Ingredientes- 2 dentes de alho picados, 1 cebola grande picada, 1/4 xícara de óleo, 4 xícaras (chá) de abóbora em cubos de 1 cm, 2 xícaras (chá) de milho verde cozido, 1 colher de orégano, cheiro verde e sal a gosto.

Como fazer- Numa panela es quente o óleo e doure o alho. Coloque a abóbora, o milho, o orégano e 2 xícaras de água. Quando amolecer adicione o cheiro verde e acerte o sal. Abafe por 10 minutos e sirva quente.

ESPIGAS COM ERVAS

Ingredientes- 6 espigas de milho verde, 1/2 xícara (chá) de margarina derretida, 1 xícara (chá) de manjerona, salsinha e cebolinha batidinha, pimenta e sal a gosto.

Como fazer- Limpe bem as espigas de milho, lave e enxugue. Derreta a margarina e misture os cheiros verdes a pimenta e o sal. Passe essa mistura em cada espiga e embrulhe em folha de caeté, folha de bananeira ou papel alumínio. Leve ao forno bem quente ou asse em churrasqueira.

grãos. Bata no liquidificador o leite condensado e o milho. Numa panela junte essa massa e a manteiga, leve em fogo baixo, mexendo até desprender do fundo da panela. Retire e coloque num prato untado. Depois de frio, enrole os docinhos de forma redonda e passe em açúcar refinado. Decore em cima com um grão de milho verde.

SUFLÊ DE MILHO VERDE

Ingredientes- 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 2 colheres (sopa) de margarina, 1 xícara (chá) de leite, 3 colheres (sopa) de queijo ralado, 3 ovos, 3 espigas de milho, sal, cebola picadinha e pimenta a gosto.

Como fazer- Cozinhe as espigas de milho e depois corte os grãos. Leve ao fogo brando a farinha de trigo e a margarina para tostar um pouco e ligar bem. Junte aos poucos o leite em ponto quente, mexendo bem até engrossar. Retire do fogo, tempere com sal, pimenta e a cebola. Junte as gemas de ovos, uma a uma, o queijo ralado e o milho cozido. Meia hora antes de servir, bata as claras em neve e misture ao creme com movimentos leves. Unte uma bandeja com margarina e coloque a massa. Leve ao forno para dourar, por aproximadamente 25 minutos.

BOLO SALGADO DE MILHO VERDE

Ingredientes- 6 espigas de milho verde, 1 1/2 copo de leite morno, 1 maço de salsinha e cebolinha, 2 ovos, 3 colheres (sopa) de margarina, 2 colheres (sopa) de óleo, 4 colheres (sopa) de farinha de trigo, 50g de queijo parmesão ralado, sal e pimenta do reino a gosto e manteiga para untar.

Como fazer- Corte os grãos de milho. No liquidificador, bata o milho e o leite, até ficar uma pasta. Adicione os outros ingredientes, com excessão do queijo ralado e bata até misturar bem. Unte uma forma e despeje a massa. Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno médio, deixando dourar. A massa deve ficar um puco úmida.



Delícias Salgadas com Quirera, fubá e farinha

No princípio, os índios usavam duas pedras, uma em concha e outra menor, para poder quebrar o milho e fazer uma espécie de quirera, mas bem grossa. Com a chegada dos europeus, chegou o moinho de pedra, movido a água. Os primeiros usavam até as pedras de mó, importadas da Europa, que custavam muito caro.

A partir de então, a quirera pode ser feita com mais precisão e, lógico, o fubá virou ingrediente dos mais usados nas antigas cozinhas. Era comum em toda a zona rural, os moleiros, que faziam o fubá na base da troca. O interessado levava 10 kg de milho e trocava com 5 kg de fubá já pronto.

O milho molhado, socado no monjolo, também movido a água, peneirado e depois torrado transformou-se na tradicional farinha de milho. Produto que entrou na preparação das farofas, escaldados, sopas, virados e paçocas.

Com a fornalha surgiram os bolos, bolinhos, polentas e outras delícias criadas pelas nossas antigas cozinheiras. Muitos dessas receitas foram esquecidas ou deixadas de lado. Mas a maioria passou de mãe para filha e chegou até nossos dias, para a alegria dos apreciadores de um bom quitute à base de milho.

QUIRERA COM FRANGO

Ingredientes - 1/2 kg de quirera de milho, 1/2 frango, sal com alho, coentro, salsinha e cebolinha, 2 colheres (sopa) óleo, 1 prato de tomatinho azedo e água.

Como fazer - Corte o frango em pedaços pequenos tipo passarinho, refogue com sal com alho e deixe amolecer em pouca água. Lave a quirera, tirando as sujeiras do milho, deixe de molho, por 2 horas e depois refogue, com sal com alho. Coloque 2 litros de água e deixe amolecer. Adicione o frango já cozido e faça um molho com o tomatinho sem sementes, os cheiros verdes e misture na hora de servir.

QUIRERA COM COSTELINHA

Ingredientes - 1 kg de costelinha, 250g de quirera de milho, sal com alho, cebolinha, salsinha, coentro, pimenta do reino, 4 colheres (sopa) de óleo.

Como fazer - Lave bem a quirera retirando a sujeira. Coloque na água e deixe de molho por três horas. Depois coloque 2 colheres de óleo na panela, um pouco de sal com alho e frite a quirera. Coloque 2 litros de água e deixe cozinhar até amolecer. Noutra panela, coloque 2 colheres de óleo, sal com alho e refogue a costelinha, fritando bem. Adicione um pouco de água quente e deixe cozinhar até secar a água e voltar a fritar. Retire o excesso de gordura e adicione a quirera cozida. A parte, refogue um molho de cebolinha, coentro, salsinha e pimenta. Misture na quirera na hora de servir.

QUIRERA COM LOMBO

Ingredientes - 250g de quirera, 1 kg de lombo de porco, 1 colher (sopa) sal com alho, cheiro verde e 1/2 kg tomatinho azedo.

Como fazer - Lave a quirera, frite 1/2 colher de sal com alho em duas colheres de óleo e refogue a quirera. Deixe cozinhar até amolecer. Corte o lombo em cubinhos, tempere com sal com alho e coloque para cozinhar, com pouca água, deixando secar até fritar e dourar os pedaços de carne. Quando a quirera estiver mole, coloque o lombo frito, os cheiros verdes e o tomatinho azedo, sem sementes. Deixe ferver por mais 15 minutos e sirva quente.

OBS. Uma dica para quem gosta de um sabor diferente, é usar o coentro para temperar as quireras. Deve ser colocado no lugar dos cheiros verdes.

PROGRA-



TODO DOMINGO
8 HORAS
TV BAND VALE



Deixe em ponto firme. Limpar os lambaris, cortar em duas partes (rabo e cabeça) e colocar para secar ao sol. Pegue meia colher de massa e coloque um pedaço de lambari grudado por fora. Frite em óleo médio, para não ficar cru por dentro

BOLINHO DE OVO

Ingredientes - 2 ovos, 2 xícaras (chá) de farinha de milho, salsinha, cebolinha verde, coentro e cominho, 1

colher (café) de sal.

Como fazer - Bata primeiro as claras dos ovos, até em ponto de suspiro. Coloque as gemas e misture bem. Adicione o cheiro verde e a farinha de milho, mexendo até ficar uma papa mole. Pegue uma porção com uma colher e frite em óleo bem quente.

POLENTA DE CHAPA

Ingredientes- 1/2 kg de fubá grosso, 2 litros de água, sal com alho, 2 colheres (sopa) de óleo.

Como fazer - Frite o sal com alho e coloque a água. Imediatamente, vá colocando o fubá espalhado para não empelotar. Deixe cozinhar por 40 minutos, até a polenta desgrudar do fundo da panela. Retire, coloque numa bandeja, deixe esfriar e corte em toletes pequenos. Numa chapa quente, com manteiga, teste os pedaços de polenta e sirva.

ROSQUINHA DE FARINHA (ASSADA)

Ingredientes- 2 copos de farinha de milho, 2 copos de polvilho azedo, 1 ovo, 1 pitada de sal.

Como fazer - Misture tudo, com água fria para dar o ponto de fazer as rosquinhas. Coloque numa bandeja untada com gordura e leve ao forno quente, até assar.

ROSQUINHA DE FARINHA (FRITA)

Ingredientes- 4 copos de farinha de milho, 1 copo de polvilho azedo, 1 ovo, 1 pitada de sal, água fria, óleo para fritar.

Como fazer - Numa bacia grande, misture todos os ingredientes. Vá colocando água

POLENTA CAIPIRA

Ingredientes- 4 copos de água, 1 litro de leite, 1,5 copo de açúcar e fubá.

Como fazer - Numa panela grande e grossa, coloque o leite com o açúcar e deixe ferver. Em seguida, despeje o fubá lentamente, mexendo sempre para não empelotar. Deixe cozinhar até que a polenta solte da panela. Despeje numa bandeja, e depois de esfriar, corte em pedaços e coma com café.

BOLINHO CAIPIRA

Ingredientes - 2 xícaras (chá) de farinha de milho, 1 xícara (chá) de farinha de mandioca, 1/2 kg de carne de músculo de boi, sal com alho, cheiro verde, 3 limões, pimenta-do-reino, 1 colher (sopa) de sal

Como fazer - Corte a carne em pedacinhos, refogue com os temperos e deixe cozinhar. Quando amolecer, separe o caldo e desfie a carne, misturando o cheiro verde bem picadinho e o caldo do limão. Numa bacia, misture bem a farinha de milho e a farinha de mandioca e coloque o caldo da carne aos poucos, mexendo até formar uma massa firme. Com a mão, enrole os bolinhos e coloque um pouco da carne como recheio. Frite em gordura bem quente

BOLINHO DE LAMBARI

Ingredientes - 1 kg de farinha de milho, 2 xícaras (chá) de polvilho doce, 2 copos de água, 1 kg de lambari pequeno

Como fazer - Diluir o sal na água fria. Misturar a farinha de milho e o polvilho e depois colocar na água salgada. Mexer bem e fazer a massa, colocando mais água se necessário.



para amassar, deixando em ponto firme. Faça então roletes da grossura de um dedo e enrole, fazendo rosquinhas. Coloque óleo na frigideira, deixe esquentar bem e frite os bolinhos. Quando fritar de um lado, vire e deixe fritar até o ponto. Tem que ficar bem sequinho. Atenção: o óleo não deve cobrir as rosquinhas na hora de fritar.

FUBÁ SUADO

Ingredientes - 1/2 kg de fubá, água com sal.

Como fazer - Primeiro sove o fubá, com as mãos, colocando a água com sal aos poucos. Deixe meio molhado. Numa panela larga e grossa, coloque o fubá e vá torrando até ficar em ponto de farofa. Come-se com café.

FUBÁ SUADO COM CARNE

Ingredientes - 3 xícaras (chá) de fubá grosso, 200 g de carne moída, 3 colheres (sopa) de gordura, 1 copo de água, 1/2 colher (sopa) de sal com alho.

Como fazer - Numa panela rasa, coloque a gordura e o sal com alho. Deixe fritar e adicione a carne com a água. Quando cozinhar, vá acrescentando o fubá, deixando formar uma farofa.

BOLINHO DE MILHO NA BANHA

Ingredientes - 2 pratos de farinha de milho, 1 prato raso de polvilho doce, 3 gemas de ovos, 250 g de banha, 1 colher (sopa) de sal, erva doce.

Como fazer - Numa bacia grande, misture a farinha de milho e o polvilho. Dilua o sal em meio copo de água e coloque na massa. Depois coloque as gemas e a gordura derretida. Amasse tudo muito bem até dar ponto. Faça bolachinhas pequenas e redondas, coloque em uma forma untada e ponha para assar em forno quente.

BOLINHO CABOCLO

Ingredientes - 1 pires de farinha de milho, 1 pires de polvilho azedo, 3 ovos, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de erva doce, sal e leite quente.

Como fazer - Escalde a farinha de milho com o leite quente e adicione os outros ingredientes. Bata bem e pingue os bolinhos

em gordura quente.

POLENTA ASSADA COM CARNE

Ingredientes - 1 prato de polenta salgada e temperada, pronta, 1/2 prato de carne de porco picadinha, 1/2 colher (chá) de bicarbonato, 1/2 colher (sopa) de sal com alho, água, erva-doce, 1 pitada e sal, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 ovo, 1/2 xícara (chá) de gordura.

Como fazer - Faça a polenta normalmente e deixe esfriar. Antes de endurecer, misture todos os ingredientes e amasse, acertando com farinha de trigo. Faça broas, deixe descansar e asse em forno médio.

ENGRESSADO DE FRANGO

Ingredientes - 1 frango, 1 concha de gordura, 1 colher (sopa) de sal com alho, cebolinha verde, 1 amarrado de cheiro verde, 2 litros de água, fubá mimoso.

Como fazer - Limpe o frango e corte em pedaços normais. Frite o sal com alho e refogue o frango, deixando fritar até ficar amarelinho. Adicione 2 litros de água, a cebolinha e o amarrado de cheiro verde e deixe cozinhar. Na hora de servir, retire o amarrado de cheiro verde e vá colocando o fubá aos poucos e mexendo, para engrossar, como um angu. Coloque em travessa e sirva quente.

PAÇOCA DE CARNE

Ingredientes - 1 kg de carne de porco, 1 kg de farinha de milho, 1/2 colher (sopa) de sal com alho.

Como fazer - Corte a carne em pedaços e coloque para cozinhar com o sal com alho. Quando amolecer, escorra e deixe esfriar. Desfie a carne e coloque no pilão com a farinha de mandioca, socando bastante para incorporar o gosto. Sirva com café ou comida.

BROINHA DE CARÁ

Ingredientes - 1/2 litro de fubá mimoso, 1/2 garrafa de leite, 1 xícara (chá) de gordura, 1 pires de cará ralado, 4 ovos, 1 colher de erva-doce e sal a gosto.

Como fazer - Escalde o fubá com o leite e adicione os outros ingredientes, fazendo uma massa firme. Faça as broinhas, coloque em forma untada e asse em forno quente.

POLENTA

Ingredientes - 1 pitada de alho, 1 colher sal com alho, 3 litros de água quente, 1 kg de fubá.

Como fazer - Faça a polenta fritando uma ponta de alho e 1 colher de sal com alho.



Ingredientes frango- 1 frango em pedaços, sal com alho, cheiro verde, 1 copo de polpa de tomates.

Creme - 3 espigas de milho verde, 2 copos de de leite 3 colheres (sopa) de maisena, sal a gosto, 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina. **Cobertura**- 1 copo de requeijão cremoso, 3 claras em neve, 1 colher (café) de sal.

Como fazer- Refogue o frango com os temperos e o molho de tomate, deixando com pouco molho no final. Quando amolecer, retire do

fogo, deixe esfriar e retire as peles e os ossos, deixando os pedaços de frango em tamanho regular e reserve. Para o creme, cozinhe o milho e debulhe os grãos. Bata a metade no liquidificador com 1 xícara de água, o leite, a maisena e o sal . Numa panela derreta a manteiga, junte a mistura e o restante do milho e mexa até engrossar. Para finalizar, coloque a metade do creme numa bandeja e por cima o frango reservado. Cubra com o resto do creme. Misture o requeijão com as claras em neve e o sal e coloque por cima de tudo. Leve ao forno quente, para gratinar.

Coloque 3 litros d'água quente. Quando ferver adicione o fubá, previamente diluído em água fria. Deixe cozinhar em fogo baixo por uma hora. Coloque então cheiro verde a gosto, mexa bem e retire do fogo. Sirva ainda quente, acompanhando carnes.

MILHO, HORTELÃ, ERVILHA E ABOBRINHA

Ingredientes- 500g de abobrinha verde, cortadas em fatia fina, sal a gosto, 100g de ervilhas, 100g de milho verde cozido, 3 raminhos de hortelã, 30g de manteiga, 5 colheres (chá) de cebolinha verde e salsinha picadas.

Como fazer- Coloque a abobrinha numa panela com água fervente salgada e junte as ervilhas, o milho verde e a hortelã. Tampe e deixe no fogo de cinco a dez minutos, até os ingredientes ficarem tenros. Escorra, retire os galhos de hortelã e volte os legumes para a panela. Acrescente a manteiga e as cebolinhas verdes e agite sob fogo brando por mais dois minutos. Retire e sirva ainda quente.

FRANGO DA REVOLUÇÃO

Ingredientes- 1 frango inteiro em pedaços, 1/2 litro de coalhada, 2 colheres (sopa) de sal com alho, cheiro verde, 1 colher (sopa) de urucum e farinha de milho.

Como fazer- Retire as peles dos pedaços de frango. Numa panela grande e grossa, frite o sal com alho, coloque o urucum e refogue os pedaços de frango. Coloque um pouco de água e deixe cozinhar até quase no ponto. Adicione os cheiros verdes e coloque então a coalhada, deixe ferver um pouco e vá colocando a farinha de milho, até ficar em ponto firme.

FRANGO COM CREME DE MILHO

CARNE SECA COM MILHO

Ingredientes- 1/2 kg de carne-seca, 3 espigas de milho, sal com alho, 1 colher (sopa) de manteiga e cheiro verde.

Como fazer- Cozinhe as espigas de milho e corte os grãos. Retire o sal da carne seca, cozinhe e desfie tudo, separando os pedaços gordurosos. Numa panela, esquente a manteiga, frite o sal com alho e coloque a carne seca, deixando refogar bem. Adicione o milho cozido e os cheiros verdes e deixe ferver mais um pouco. Se necessário coloque um pouco de água para não grudar na panela.



Doces delícias de fubá e farinha

BOLO DE FUBÁ

Ingredientes- 3 copos de fubá, 1 copo de leite, 2 ovos, 1 colher (chá) de bicarbonato, 1 copo de açúcar, 200 g de abóbora madura cozida, 1 colher (chá) de erva doce

Como fazer - Cozinhe a abóbora e amasse, fazendo um copo. Quebre os ovos e bata com o leite, o açúcar e o bicarbonato. Coloque o fubá, amassando tudo até ficar no ponto. Coloque a erva doce, mexa bem, e despeje em forma untada. Leve ao forno quente.

PAU-A-PIQUE

Ingredientes - 12 xícaras (chá) de fubá, 4 xícaras (chá) de trigo, 5 xícaras (chá) de açúcar cristal, 3 colheres (sopa) de manteiga, 4 ovos, 2 xícaras (chá) de leite, 3 xícaras de massa de batata doce, 3 xícaras (chá) de inhame ralado, 3 xícaras (chá) de abóbora ralada, 2 xícaras (chá) de gordura, 1/2 xícara (chá) óleo, 1 colher (chá) de bicarbonato, erva-doce, cravo, canela, folhas de bananeira.

Como fazer - Corte o inhame, lave bem e rale. Corte a batata doce em pedacinhos e cozinhe. Faça o mesmo com a abóbora. Depois de cozidas, amasse cada uma e passe na peneira, para fazer a porção desejada. Triture o cravo e a erva-doce e adicione na abóbora. Numa bacia grande, coloque o inhame amassado, os ovos e o bicarbonato. Despeje então o açúcar e mexa um pouco. Coloque o óleo, a manteiga e a gordura e continue mexendo para que a massa se incorpore. Ponha a massa de abóbora, mexa um pouco, coloque a massa de batata doce e continue mexendo. Ponha o fubá, o trigo, a canela, o leite e misture bem. Corte a folha de bananeira em pedaços de 20x20 cm. Faça roletes da massa e enrole nos pedaços de folha de bananeira, coloque numa bandeja e leve em forno quente. Depois de 20

minutos, retire do forno, salpique água fria e cubra com um pano por meia hora.

BOLO DE CHINELO

Ingredientes - 1 kg de fubá, 2 ovos, 2 copos de leite, 1 colher (café) de bicarbonato, colheres (sopa) de gordura, erva doce, cravo, folhas de bananeiras.

Como fazer - Misture os ovos, o leite, o bicarbonato, a erva doce, o cravo e o óleo. Bata um pouco e vá acrescentando o fubá, batendo sempre e deixando a massa em ponto firme. Faça broas compridas e enrole na folha de bananeira e coloque no meio da cinza do fogão para assar. Pode-se assar no forno.

BOLO DE PANELA

Ingredientes - 1 kg de fubá, 4 ovos, 2 copos de açúcar cristal, 3 copos de leite, 1 copo de óleo, 1 colher rasa (sopa) bicarbonato, erva doce.

Como fazer - Numa tijela, coloque o açúcar e os ovos, batendo tudo. Quando começar a formar bolhas estourando, coloque então os três copos de leite e continue batendo. Quando ficar cremoso, coloque o fubá e misture tudo. Ponha o copo de óleo, o bicarbonato e a erva doce. Bata tudo para ficar bem misturado. No fogão a lenha aceso, coloque uma panela grossa. Quando esquentar, unte com gordura e coloque a massa. Coloque uma chapa de ferro tampando a panela e sobre ela um pouco de brasa, para que o bolo asse por cima. Puxe a lenha do fogão para ficar em fogo baixo. Quando dourar, é só retirá-lo, salpicar um pouco de água fria por cima e deixar esfriar tampado.

BOLACHA DE MILHO

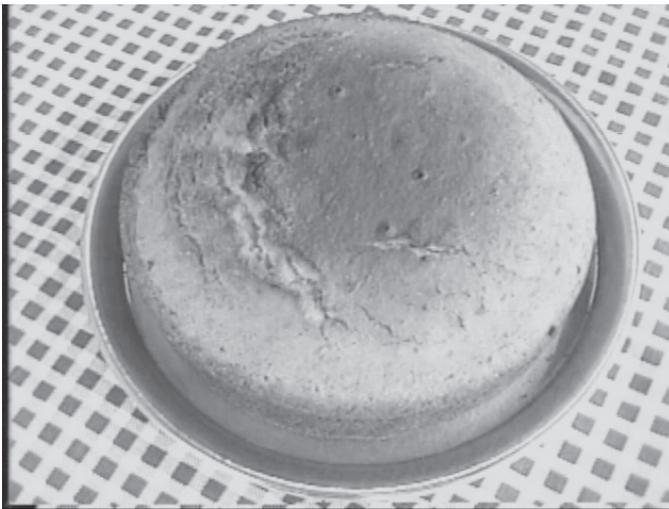
Ingredientes - 250 g de fubá, 100 g de manteiga, 150 g de açúcar, 2 colheres (sopa) de trigo, 1/2 litro de leite, para acertar a massa.

Como fazer- Misturar todos os ingredientes e amassar bem, em ponto de abrir com o rolo. Deixe a massa com 1/2 cm de grossura e faça bolachas conforme o gosto. (Receita da D. Nenê Ananias)

BOLINHO DE MILHO

Ingredientes- 3 pratos do fubá molhado que vai fazer farinha de milho, 1 prato de polvilho doce, 8 ovos para claras em neve, 1 prato de banha (pode ser gordura vegetal),

Como fazer- A farinha crua é o fubá peneirado, antes de ser torrada. A Fábrica de Farinha de Paraibuna vende este produto, no local.



Misture todos os ingredientes e amasse muito bem. Pode-se socar no pilão, para dar maior consistência. Faça rosquinhas bem pequenas e coloque para assar em forno quente. (Receita coletada com D. Nenê Ananias, que aprendeu com sua mãe, D. Vicentina Faria)

BROA DE FUBÁ

Ingredientes - 1 kg de fubá, 2 ovos, 2 xícaras (chá) de rapadura raspada, 1 xícara (chá) de banha, 1 colher (café) de bicarbonato, 1/2 colher (café) de erva-doce, 3 xícaras (chá) de leite

Como fazer - Misture os ovos, a rapadura e o bicarbonato e mexa tudo. Coloque o leite, o fubá, o óleo e a erva-doce e bata bem. Faça broas usando uma xícara e coloque em forma untada. Leve ao forno quente por 20 minutos.

CUSCUZ DE FUBÁ

Ingredientes - 1 kg de fubá, 1/2 rapadura, 1 colher (café) de canela, 1 colher (café) de cravo.

Como fazer - Moa a rapadura e misture bem com o fubá, deixando uma farinha meio molhada, salpicando um pouco de água para isso. Coloque o cravo e a canela moídos e misture bem. Na vasilha própria de fazer cuscuz, coloque embaixo a água e um galho de erva-doce. Na parte de cima, vá soltando aos poucos a mistura, para que não empelote. Tampe e deixe cozinhar. Quando estiver cozido, corte em pedaços e sirva com café.

BOLO DE ESPETO

Ingredientes- 1 pires de fubá mimoso, 1 pires de polvilho azedo, 1 pires de gordura, 2 ovos, erva-doce, leite e espetos de taquara.

Como fazer- Bata os ovos com o fubá. Acrescente o polvilho, a gordura, a erva-doce e acerte com o leite, fazendo uma massa em ponto firme. Enrole nos espetinhos e asse em braseiro. Passe gordura de vez em quando, para não estorricar.

BANANINHAS DE FUBÁ

Ingredientes - 2 pires de fubá, 2 pires de farinha de trigo, 1 pires de açúcar, 2 ovos, 1/2 colher (chá) de bicarbonato, sal, erva

doce e leite.

Como fazer - Misture todos os ingredientes, acertando o ponto com o leite, deixando em massa firme. Faça as bananinhas (roletes) com a mão e frite em gordura quente.

BROA MINEIRA

Ingredientes- 4 xícaras (chá) de fubá, 3 xícaras (chá) rasa de polvilho doce, 7 xícaras (chá) de leite, 1 xícara (chá) de óleo, 1 colher (chá) de sal, 2 xícaras (chá) de açúcar, 4 colheres (chá) de erva-doce, 10 ovos, 2 colheres (sopa) de fermento em pó.

Como fazer- Comece misturando o fubá com o polvilho. Numa panela grossa e grande, coloque o leite, o óleo, o sal, o açúcar e a erva-doce e leve ao fogo alto e deixe ferver. Diminua o fogo e junte a mistura de fubá com o polvilho e deixe cozinhar mexendo sempre para não empelotar. Cozinhe até a mistura desgrudar da panela. Desligue o fogo e junte os ovos, um a um, misturando bem. Deixe esfriar e acrescente o fermento. Faça as bolinhas numa xícara umedecida com água e polvilhada em fubá. Coloque na assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido até ficarem douradas.

BOLO DE COMPADRE

Ingredientes- 1/2 litro de fubá mimoso, 1 garrafa de leite, 1 xícara (chá) de banha, 1 colher de manteiga, sal erva-doce e 6 ovos.

Como fazer- Escalde o fubá no leite, despejando ao pouco e mexendo. Adicione a banha, a manteiga, o sal a erva-doce e os ovos. Misture tudo muito bem. Murche as folhas de bananeira e pingue a massa. Enrole as duas pontas e leve para assar, em bandeja,



em forno quente.

BOLO DE FUBÁ COM QUEIJO

Ingredientes- 1/2 litro de fubá mimoso, 1 litro de leite, 1 colher (sopa) de banha, 4 ovos, 2 colheres (sopa) de açúcar, 1 pitada de sal, erva-doce e uns pedaços de queijo mineiro curado.

Como fazer- Escalde o fubá no leite, adicione os outros ingredientes e bata bem, devendo a massa ficar mole. Acrescente os pedaços de queijo e coloque em assadeira untada. leve ao forno quente.

BROA MIMOSA

Ingredientes- 2 pratos de fubá mimoso, 1 prato de polvilho doce, 8 ovos, 1 prato de gordura, erva-doce e 1 pitada de sal.

Como fazer- Bata os ovos com a gordura. Misture o fubá com o polvilho e adicione ao ovo, e bata bem. Coloque a erva-doce e o sal e bata mais um pouco. Faça as broas, coloque em forma untada e leve ao forno quente para assar.

BOLO DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes- 2 xícaras (chá) de farinha de milho, 1/2 litro de leite, 2 xícaras (chá) de açúcar. 2 ovos batidos separados, 1 colher (sopa) de fermento, 1 pitada de sal, 3 colheres (sopa) de queijo ralado, 1 pitada de canela em pó, 1 colher (sopa) de banha de porco, 1 colher (sopa) de manteiga.

Como fazer- Numa bacia, coloque a farinha de milho e vire o leite por cima, misturando bem. Deixe descansar por 15 minutos e depois adicione os outros ingredientes, misturando tudo. Unte uma forma com manteiga e polvilho com farinha de trigo. Coloque a massa e leve para assar. Verifique o ponto perfurando a massa com um garfo.

BROINHA REPUBLICANA

Ingredientes- 1 prato de polvilho desfeito em leite, 10 ovos, 300g de manteiga, sal a gosto, 250g de a;ucar, erva-doce.

Como fazer- Bata os ovos com o açúcar até estourar bolhas. Junte os outros ingredientes e bata bem. Faça broinhas com a mão ou uma xícara e coloque em formas untadas. Asse em forno quente.

BROINHAS DE COMPADRE

Ingredientes- 1 prato raso de fubá mimoso, 700ml de leite 1 xícara (chá) de gordura, sal a gosto, erva-doce e 1 colher (sopa) de manteiga.

Como fazer- Leve uma panela ao fogo e escalde o fubá no leite. Adicione o sal, a gordura, a erva-doce e a manteiga. Mexa bem e finalmente amoleça a massa, adicionando ovos. A massa tem que ficar em ponto de se fazer broinhas com as mãos. Coloque em forma untada e asse em forno quente.

BROINHAS DE FUBÁ

Ingredientes- 1 prato de fubá mimoso, 1 prato de gordura, 1 prato de leite, 1 pires de açúcar e 8 ovos.

Como fazer- Numa panela ao fogo escalde o fubá com o leite e a gordura. Bata bem e coloque os ovos, o sal e o açúcar e bata novamente. Faça as broinhas e asse em forno quente.

BROINHAS DE QUEIJO

Ingredientes- 1 prato de fubá mimoso, 1/2 prato de polvilho, 1/2 prato de queijo ralado, erva-doce, 1 pitada de sal, leite.

Como fazer- Misture o fubá, o sal, o polvilho e o queijo. Coloque o leite e misture até ficar em ponto de massa mole. Adicione a erva-doce e açúcar a gosto. Pingue em formas untadas e leve ao forno quente.

PROGRA-



TODO DOMINGO
8 HORAS
TV BAND VALE

ÍNDICE

Pamonha.....	4
.....4	
Curau.....	4
.....4	
Farofa de Milho	
Verde.....	4
Guisado de Milho	
Verde.....	4
Sonho de Milho	
Verde.....	4
Sopa de Milho	
Verde.....	4
Caldo de Milho	
Verde.....	4
Virado de Milho	
Verde.....	4
Cuscuz de Milho	
Verde.....	5
Bolinho de Milho	
Verde.....	5
Milho Verde ao	
Forno.....	5
Bolo de Milho	

Verde.....	5
Bolão de Milho	
Verde.....	5
Creme de Milho	
Verde.....	5
Frango com Milho	
Verde.....	6
Fritura de Milho	
Verde.....	6
Pudim de Milho	
Verde.....	6
Sorvete de Milho	
Verde.....	6
Pudim com	
Banana.....	6
Bolinhos de Milho	
Verde.....	6
Docinhos de Milho	
Verde.....	7
Sufê de Milho	
Verde.....	7
Milho com	
Abóbora.....	7
Espigas com	
Ervas.....	7



Bolo Salgado.....	7
.....7	
Quirera com	
Frango.....	8
Quirera com	
Costelinh.....	8
Quirera com	
Lombo.....	8
Polenta Caipira.....	9
.....9	
Bolinho Caipira.....	9
.....9	
Bolinho de	
Lambari.....	9
Bolinho de	
Ovo.....	9
Polenta de	
Chapa.....	9
Rosquinha	

Pamonhada de Paraibuna

No Carnaval De Sexta à Terça
Das 9h às 19h

Local: Cozinha Caipira- Largo do Mercado

REALIZAÇÃO E RENDA
Lar Vicentino
de Paraibuna

PROMOÇÃO
Revista Nascentes - TV Vanguarda
Rádio Morada do Sol Tv e Rádio Band Vale
APOIO
Seção de Turismo -
Prefeitura de Paraibuna MERC Paraibuna

FÁBRICA DE FARINHA PARAIBUNA



**Desde 1970 produzindo qualidade
em respeito a você consumidor.**

**FARINHA DE MILHO - FUBÁ - CANJIQUINHA
FARINHA DE MANDIOCA - MILHO PIPÓCA
FARELO DE MILHO- CANJICA**

**TELS- (12) 3974-0514 3974-3140
Rua Aurélio Silva Santos, 56 - PARAIBUNA-SP**