

Equipe Técnica

Romário Gava Ferrão

D.Sc. Genética e Melhoramento, Pesquisador do Incaper

Maria Amélia Gava Ferrão

D.Sc. Genética e Melhoramento, Pesquisadora da Embrapa Café/Incaper

Elto Eugênio Gomes e Gama

Ph.D. Genética e Melhoramento, Pesquisador da Embrapa Milho e Sorgo

Paulo Henrique Tragino

Técnico Agrícola, Auxiliar de Pesquisa do Incaper

INCAPER

Instituto Capixaba de Pesquisa,
Assistência Técnica e Extensão Rural
Rua Afonso Sarlo, 160 – Bento Ferreira
Cep.: 29052-010 – Vitória-ES

Caixa Postal 391

Fone.: (27) 3137 9888

Fax.: (27) 3137 9868

dcm@incaper.es.gov.br

www.incaper.es.gov.br



'Capixaba Incaper 203'

Incaper

Instituto Capixaba de Pesquisa,
Assistência Técnica e Extensão Rural



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Agricultura, Abastecimento,
Agricultura e Pesca

Receitas

Biscoitos de Fubá

Ingredientes: 3 xícaras de fubá, 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara cheia de açúcar, 4 gemas, 1 colher de sopa de erva doce e 1 xícara de margarina cheia.

Modo de preparo:

Misture tudo e vá amassando bem com as mãos até que vire uma massa homogênea, deixe descansar por 15 minutos. Faça bolinhas, cococando-as em um tabuleiro untado e enfarinhado com fubá, deixando um pequeno espaço entre elas, depois achate-as levemente com um garfo. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média, por mais ou menos de 10 a 15 minutos, ou até que os biscoitos estejam dourados embaixo e levemente dourados em cima. Espere esfriar e guarde em um recipiente fechado. Eles ficam bem crocantes depois de frios e são uma delícia para tomar com café. Caso queiram, polvilhe levemente açúcar com canela, com eles ainda quentes. Também pode ser acrescentado à massa cocorinado.

Pão de Milho

Ingredientes: 1 prato de polenta, 1 copo de leite (150 mL), 1 copo de água (150 mL), 1 colher (de sopa) cheia de açúcar, 1 colher de sal, 2 ovos, 1 colher bem cheia de fermento biológico, ½ copo de óleo. Se tiver mandioca colocar 3 fatias e 1 cebola pequena ralada (opcional).

Modo de preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador e despejar em uma bacia. Acrescentar farinha de trigo até o ponto. Formar pães redondos passando um pouco de óleo por fora e rolando-os em fubá. Colocar os pães em tabuleiro salpicado com farinha de trigo. Deixar crescer e assar.