



## Mingau Ralo de Milho Verde

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de grãos crus (cinco espigas de tamanho médio) de milho verde
- 1 xícara (chá) de água
- 5 xícaras (chá) de leite integral
- 1 ¼ xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga
- ½ colher (chá) de sal
- Canela em pau (a gosto)



Preparo:

- Lavar as espigas de milho descascadas, cortar os grãos com uma faca e medi-los.
- Em copo de liquidificador, adicionar uma xícara de água e os grãos de milho crus e triturar por dois minutos.
- Coar a massa em peneira de plástico de malha bem fina ou em pano de algodão, previamente lavados.
- Colocar o líquido filtrado em uma panela e acrescentar o leite, o açúcar, a margarina e a canela em pau, levando a cozinhar em fogo alto até iniciar a fervura, quando o fogo deverá ser reduzido.
- Adicionar o sal e deixar completar 10 minutos de cozimento. Durante esse processo, misturar o mingau com uma colher, sem parar.
- Desligar o fogo, despejar nos pratos fundos.
- Servir quente.



Fonte: <http://www.cnpms.embrapa.br/receitas/index.html>