



## Vitamina de Milho Verde

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) em grãos crus (cinco espigas de tamanho médio) de milho verde
- 4 xícaras (chá) de leite
- 1 ½ xícara (chá) de água
- ¾ xícara (chá) de açúcar



Preparo:

- Lavar as espigas de milho descascadas, cortar os grãos com uma faca e medí-los.
- Colocar os grãos no copo de liquidificador e adicionar duas xícaras de leite e a água, batendo por um minuto ou até que a massa fique homogênea.
- Filtrar a massa obtida em uma peneira de plástico de trama bem fina, ou em pano de algodão previamente lavados.
- Colocar o filtrado em uma panela e adicionar o açúcar. Levar ao fogo baixo, mexendo sem parar por aproximadamente 20 minutos.
- Deixar esfriar
- Bater novamente em liquidificador por um minuto, junto com o leite restante.
- Servir gelado.



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