COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

BANANA



SUBSECRETARIA DE **ABASTECIMENTO E** SEGURANÇA ALIMENTAR

AGRO SP SUSTENTÁVEL E INOVADOR

SECRETARIA DE **AGRICULTURA E** ABASTECIMENTO

SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO

RODRIGO GARCIA
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

FRANCISCO MATTURRO
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO - INTERINO

RICARDO LORENZINI
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

CELSO TOSHITO MATSUDA
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO E SEGURANÇA ALIMENTAR

ORLANDO MELO DE CASTRO
SUBSECRETÁRIO DE AGRICULTURA

VANUZIA TEIXEIRA DE SOUZA
COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL

OCTÁVIO MUNIZ
COORDENADOR DE COMUNICAÇÃO

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DO ESTADO DE SÃO PAULO

DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

BANANA

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Departamento
Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista
Katlly Evillim Sousa - Nutricionista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga
Edenilda Rita Pereira Rocha – Estagiária de nutrição

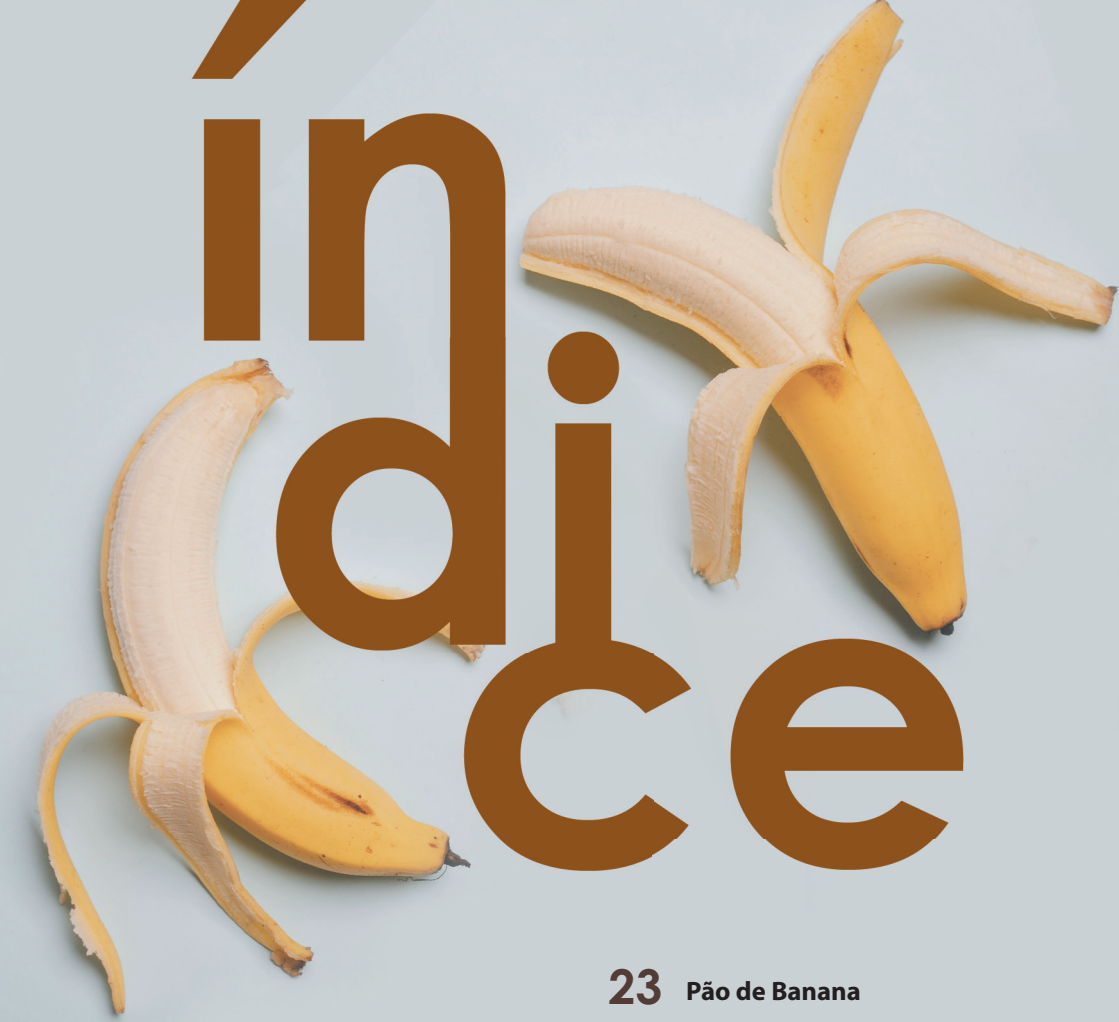
FOTOGRAFIAS DAS RECEITAS

Sizele Rodrigues dos Santos – Fotos e produção
Maria Fernanda Silva - Fotos

PROJETO GRÁFICO

Jessica Porto

índice



06 Banana
08 Benefícios Nutricionais
10 Variedades e Indicações Culinárias
13 Salada Especial de Banana
15 Arroz com Banana
17 Frango com Milho e Banana
19 Carne de Panela com Banana-da-terra
21 Farofa Saudável com Banana
23 Pão de Banana
25 Muffin de Banana com Goiabada
27 Cuca de Banana
29 Bolinho de Chuva de Banana
31 Sorvete Cremoso de Banana
33 Doce de Banana
35 Barrinha de Cereal com Banana
37 Smoottie de Banana e Morango
38 Referências Bibliográficas

Banana

A banana é um fruto bacáceo, que pertence à família *Musa Sapientum*; possui formato longo e curvo, com casca amarela quando maduro e é produzido pela bananeira, uma planta herbácea, que não é classificada como árvore, apesar do seu tamanho.



A palavra banana é originária das línguas serra-leonesa e liberiana (costa ocidental da África) e foi simplesmente incorporada pelos portugueses. As primeiras plantações da fruta surgiram na China, por volta do século III.

A banana *(Musa paradisiaca)* é uma cultura muito importante para o país, tendo em vista seu grande potencial econômico e produtivo, além de ser uma das frutas mais consumidas no mundo.

Praticamente toda a produção nacional de banana é comercializada no mercado interno, o que torna o Brasil o primeiro consumidor mundial dessa fruta com per capita de 29kg/hab/ano.



O Brasil vem destacando-se como o quarto lugar no ranking dos maiores produtores mundiais de banana, com uma produção de 6,9 milhões de toneladas, em uma área de 511 mil hectares em 2009. A produtividade média de 19 toneladas/ ha/ano por sistema convencional de cultivo, de maneira geral.

A região Sudeste contribui com 31,97% dessa produção, sendo São Paulo o maior produtor nacional, com 15,7%. Internamente, a cultura da banana ocupa o segundo lugar em volume e valor entre as frutas produzidas, perdendo apenas para a laranja. Além disso, a bananicultura sempre foi uma das atividades agrícolas de grande importância pelo papel social que exerce na fixação do homem no campo e na geração de emprego rural.



BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS

A banana fornece, em média, 100 calorias por 100 gramas de polpa, de acordo com a variedade, e é classificada como um alimento com alto valor nutricional.

Contém potássio, que ajuda a modular a pressão arterial, regula os batimentos cardíacos, promove a saúde renal, estimula a mente e contribui na contração muscular; cálcio, que auxilia na formação e manutenção de ossos e dentes e na coagulação sanguínea; fósforo, mineral relacionado à saúde óssea, muscular e à função cerebral; magnésio, que reduz o risco de doenças cardíacas e hipertensão e auxilia na contração muscular; ferro, que estimula a formação de hemoglobina; ácido fólico, que previne a malformação fetal, mantem a saúde cerebral e do sistema circulatório; vitaminas A, C e E, que melhoram a imunidade e vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina) e B6 (piridoxina), que protegem o sistema nervoso e auxiliam no metabolismo; além de ser rica em fibras solúveis, que têm impacto positivo nos níveis de colesterol e, consequentemente, na diminuição de doenças cardiovasculares.

A variedade prata, em 100g de polpa, possui quase 3 vezes mais vitamina C que a nanica. Contém açúcares naturais, entre eles a frutose e a glicose, sendo considerada uma fruta de alto teor



energético. Apresenta um componente chamado triptofanato, que produz a serotonina que promove o relaxamento e bom humor e uma substância chamada inulina, fibra solúvel importante para o equilíbrio da microbiota intestinal, que contribui para diversos benefícios à saúde. Esse componente também reduz os efeitos da nicotina, ajuda a normalizar os batimentos cardíacos, prolonga a sensação de saciedade e combate o cansaço e a insônia.

A banana também é fonte de betacaroteno, flavonoides e compostos fenólicos que, juntamente com as Vitaminas C e E, apresentam efeito benéfico em relação a diversas doenças, principalmente alguns tipos de câncer, além de serem substâncias com potencial antibacteriano, antitrombótico, vasodilatador e anti-inflamatório.

De maneira geral, a banana é uma das frutas mais doces. Bananas de mesa são, por exemplo, as variedades maçã, ouro, prata e nanica. Bananas para fritar são as variedades de banana-da-terra e figo. As bananas chips são feitas com a variedade pacovan (uma mutação da variedade prata, de tamanho maior). Bananas para cozinhar são, especialmente, a da-terra e a pacovan. As bananas também entram como ingredientes em grande quantidade de pratos salgados típicos das culinárias regionais brasileiras.



CONHEÇA AS VARIEDADES DE BANANAS E INDICAÇÕES CULINÁRIAS:

TIPO DE BANANA	CARACTERÍSTICAS	UTILIZAÇÃO CULINÁRIA
Banana nanica (banana d´água, banana da china ou banana chorona)	Casca fina e amarelo-esverdeada. Polpa doce e macia	Para comer in natura, assar, fritar à milanesa e preparar compotas, bolos e tortas
Banana prata (banana anã grande)	Casca amarelo-esverdeada; frutos pequenos, de sabor doce a suavemente ácidos; polpa menos doce que a da nanica e mais consistente	Para comer in natura, fritar, fazer bananadas, doces e banana passa
Banana maçã (banana branca)	Ligeiramente curva, com casca fina amarelo-claro; polpa branca, suave e muito aromática	Para comer in natura; recomendada como alimento para bebês
Banana ouro (inajá, banana dedo de moça, banana mosquito ou banana imperador)	Forma cilíndrica, com casca fina de cor amarelo-ouro; polpa doce e de cheiro agradável	Para comer in natura
Banana-da-terra (banana-comprida)	Casca amarelo-escura, de espessura grossa e polpa rosada	Cozida, frita, assada, farinha, biomassa e compotas
Banana figo (banana-marmelo, banana-sapa, banana-jasmin)	Casca amarelo com cera cinza, casca grossa e coloração da polpa creme-pálida	Compotas, bolos, frituras e chips

FONTE : https://frutasbrasilsul.com.br/produtos/bananas/banana-figo/

A biomassa de banana é um rico ingrediente culinário, feito com a polpa da banana verde. As variedades mais comumente utilizadas para o seu preparo são: nanica, prata e da terra.

A biomassa de banana verde é rica em amido resistente, um tipo de carboidrato que não é digerido pelo intestino e que funciona como uma fibra que ajuda a controlar a glicemia, reduzir o colesterol e dar mais saciedade após a refeição, o que pode ser benéfico no processo de perda de peso.

Também contém grandes quantidades de potássio, vitaminas B1 e B6, betacaroteno e vitamina C.

Outro ponto positivo é a prevenção de doenças gastrointestinais, por atuar como prebiótico que mantém a flora intestinal equilibrada. Além disso, a biomassa de banana verde promove o bom funcionamento do sistema imune.

Para a obtenção desses benefícios é recomendado o consumo de ao menos 2 colheres (sopa) por dia e que seja aliado a uma alimentação saudável e equilibrada.

Na tabela abaixo podemos observar a sazonalidade das principais variedades cultivadas no país: maçã, nanica, prata, ouro, da terra e figo.

TABELA DE SAZONALIDADE

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Banana Maçã							Fraco					
Banana Nanica												
Banana Prata	Fraco			Fraco								Fraco
Banana ouro						Fraco	Fraco					Fraco
Banana-da-terra												
Banana figo						Fraco	Fraco	Fraco				

Fonte: SEDES/CEAGESP

Forte | Estável | Fraco

A banana é a fruta tropical mais consumida no mundo. O Estado de SP, enquanto maior produtor do país, merece todo o nosso prestígio, com a valorização do produto paulista que agrega tantas riquezas.





Salada Especial de Banana

RENDIMENTO: 25 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 42 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 50g | TEMPO DE PREPARO: 45min

INGREDIENTES

- 1/2 peito de frango (310g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 6 bananas nanicas (1Kg)
- Suco de 1 limão (50ml)
- 1/2 pé de alface crespa (100g)
- 1 maço de rúcula (100g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 1 cebola média (140g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1/2 xícara (chá) de vinagre (120ml)
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva (10ml)

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango com água e 1/2 colher (chá) de sal até que fique macio. Desfie e reserve. Lave, corte as bananas em rodelas e regue com o suco de limão. Higienize a alface, a rúcula e a salsinha. Pique a salsinha e reserve. Arrume a alface e a rúcula em uma saladeira, espalhe o frango desfiado e as bananas em rodelas. Descasque, lave e pique a cebola e o alho, junte o vinagre, o azeite e o sal restante. Regue a salada com esse molho e salpique com a salsinha picada.





Arroz com Banana

RENDIMENTO: 13 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 290 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 200g | TEMPO DE PREPARO: 2h

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1/2 cebola média (70g)
- 1/4 pimentão verde médio (70g)
- 1/2 tomate (55g)
- 2 xícaras (chá) de arroz (350g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 250g de carne moída (magra)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 4 colheres (sopa) de suco de limão (60ml)
- 1/4 lata de extrato de tomate (85g)
- 1/2 lata de ervilha (100g)
- 1/2 lata de milho verde (115g)
- 3 ovos (195g)
- 500g de batata
- 3 bananas da terra (600g)
- 3 xícaras (chá) de óleo (720ml)
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (15g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Higienize o pimentão e o tomate, pique e reserve-os separadamente. Lave o arroz e cozinhe-o à parte, com 1 colher (sopa) de óleo e 1 dente de alho. Tempere a carne com sal e limão e refogue-a com o restante do óleo e do alho. Quando a carne já estiver refogada, acrescente as cebolas e o pimentão. Assim que o pimentão já estiver amolecido, adicione o tomate, o extrato de tomate, a ervilha e o milho verde. Cozinhe os ovos e corte-os em rodelas. Lave, descasque e corte as batatas em palitos e as bananas em rodelas e frite-as separadamente, usando 2 xícaras (chá) de óleo para as batatas e 1 xícara (chá) de óleo para as bananas.

Faça, em um refratário, camadas com o arroz, a carne, as batatas e as bananas. Repita as camadas e, por cima, coloque os ovos cozidos e o queijo parmesão ralado. Leve ao forno preaquecido por 10 minutos a 250°C. Sirva a seguir.





Frango com Milho e Banana

RENDIMENTO: 10 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 230 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 100g | TEMPO DE PREPARO: 1h + 2h de geladeira

INGREDIENTES

- 5 sobrecoxas de frango (635g)
- Suco de 1 limão (50ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)
- 1 ovo (70g)
- 6 colheres (sopa) de farinha de rosca (70g)
- Azeite para untar
- 1 espiga de milho (400g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 4 bananas nanicas (720g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 4 colheres (chá) de manteiga (16g)

MODO DE PREPARO

Retire a pele e a gordura aparente das sobrecoxas Tempere com o suco de limão e o sal. Leve à geladeira em recipiente tampado por cerca de 2 horas.

Escorra o tempero do frango, com papel toalha seque o excesso, empane as sobrecoxas na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca. Arrume o frango em forma refratária untada com azeite. Asse em forno alto (230°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos, virando as sobrecoxas na metade do tempo, até que doure.

Lave e corte os grãos da espiga de milho, cozinhe-os por cerca de 25 minutos e reserve.

Lave, descasque e corte as bananas em rodelas e reserve. Lave e pique a salsinha. Em uma frigideira aqueça a manteiga, doure rapidamente as bananas, acrescente o milho e a salsinha, misture bem e reserve. Arrume o frango no centro de uma travessa com a mistura de banana e milho nas laterais. Sirva quente.





Carne de Panela com Banana-da-terra

RENDIMENTO: 11 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 290 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 265g | TEMPO DE PREPARO: 1h + 2h de geladeira

INGREDIENTES

- 1kg de carne (músculo)
- 2 colheres (sopa) de alho picado (30g)
- 1/2 xícara (chá) vinagre (120ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 mandioquinha grande (220g)
- 2 batatas médias (330g)
- 1 cenoura grande (290g)
- 7 xícaras (chá) de água (1,6L)
- 1 cebola grande (190g)
- 1/2 pimentão vermelho médio (70g)
- 1/2 pimentão verde médio (70g)
- 2 tomates médios (320g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 6 bananas-da-terra (840g)

MODO DE PREPARO

Corte a carne em cubos, coloque em um recipiente e tempere com o alho, o vinagre e o sal. Misture bem e deixe descansar sob refrigeração por cerca de 1 hora. Lave, descasque e corte em rodelas as mandioquinhas, as batatas e a cenoura. Cozinhe com 4 xícaras (chá) de água até que fiquem al dente, escorra a água do cozimento e reserve.

Lave e pique a cebola, os pimentões, os tomates e reserve-os.

Em panela de pressão aqueça o óleo e frite a carne, adicione a água restante. Cozinhe por 10 a 15 minutos após pegar pressão. Retire a pressão e junte as mandioquinhas, as batatas, a cenoura, a cebola, os pimentões e os tomates e cozinhe por mais 5 minutos.

Descasque e corte as bananas em rodelas, adicione-as à carne e cozinhe por mais 5 minutos.





Farofa Saudável com Banana

RENDIMENTO: 9 porções VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 156 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 50g (1 prato raso) | TEMPO DE PREPARO: 30min

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 1 cenoura pequena (100g)
- 2 bananas-da-terra (280g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- 2 ovos médios (130g)
- 2 xícaras (chá) de farelo de aveia (240g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas (60g)
- 2 colheres (sopa) de uvas passas pretas sem sementes (30g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola. Lave e pique a salsinha. Lave, descasque e rale no ralador grosso a cenoura. Lave, descasque e fatie em rodelas a banana-da-terra. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Acrescente a cenoura e a banana e refogue. Em um prato fundo, bata os ovos com o auxílio de um garfo e acrescente ao refogado, mexendo sem parar. Adicione o farelo de aveia e o sal e mexa até dourar. Misture as azeitonas, as uvas passas e finalize com a salsinha.





Pão de Banana

RENDIMENTO: 1 pão (780g) | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 170 kcal
PESO DA PORÇÃO: 60g (1 fatia) | TEMPO DE PREPARO: 1h10min

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
- 2/3 xícara (chá) de açúcar demerara (130g)
- 1/2 xícara (chá) de leite em pó (55g)
- 2 e 1/4 colheres (chá) de fermento químico em pó (12g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3/4 xícara (chá) de granola (24g)
- 1/2 xícara (chá) de uvas passas (70g)
- 2 ovos (130g)
- 2 bananas nanicas (310g)
- 1/3 xícara (chá) de manteiga (70g)
- 1/4 xícara (chá) de água (60ml)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar, o leite em pó, o fermento, o sal, a granola e a uva passa. À parte, bata os ovos ligeiramente e reserve. Em outro recipiente amasse a banana, junte a manteiga, a água e o ovo. Adicione à mistura da farinha e mexa até que ela umedeça. Despeje em uma forma para bolo inglês untada e enfarinhada, asse em forno moderado (180°C) cerca de 50 minutos. Deixe esfriar na própria forma por 15 minutos antes de desenformar.

Obs: O fermento dessa receita é o mesmo utilizado para o preparo de bolos.



Muffin de Banana com Goiabada

RENDIMENTO: 19 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 128 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 50g | TEMPO DE PREPARO: 2h

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de goiabada cascão (120g)
- 4 ovos médios (260g)
- 2 bananas prata pequenas (160g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)
- 1/2 xícara (chá) de manteiga (106g)
- 1/2 xícara (chá) de leite integral (120ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
- 1 pitada de sal (1g)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó (4g)
- 2 colheres (sopa) de uvas passas pretas sem semente (20g)
- Manteiga para untar

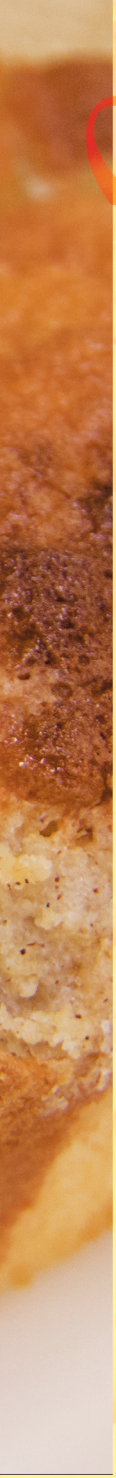
PARA POLVILHAR

- 1 colher (chá) de açúcar demerara (4g)
- 1/2 colher (chá) de canela em pó (2g)

MODO DE PREPARO

Corte a goiabada em tiras finas e reserve. Lave, descasque e fatie as bananas no sentido do comprimento e reserve. Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve e reserve. Bata bem as gemas, o açúcar e a manteiga até que forme um creme claro. Acrescente o leite, a farinha de trigo, o sal e o fermento em pó. Junte as claras em neve delicadamente. Em forminhas para muffins untadas, despeje metade da massa, disponha as tiras de goiabada e as uvas passas e cubra com o restante da massa. Arrume por cima as fatias de banana e polvilhe com açúcar e canela. Asse em forno médio a 180ºC, preaquecido por cerca de 30 minutos.





Cuca de Banana

RENDIMENTO: 23 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 130 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 80g | TEMPO DE PREPARO: 1h30min

INGREDIENTES

- 4 ovos (280g)
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara (400g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga (65g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
- 1 xícara (chá) de amido de milho (114g)
- 1 xícara (chá) de leite (240ml)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)
- Manteiga para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas, o açúcar e a manteiga até formar um creme claro. Adicione a farinha de trigo, o amido de milho, o leite e o fermento. Junteas claras em neve delicadamente. Em forma de anel untada e enfarinhada, despeje a massa

COBERTURA

- 5 bananas nanicas (900g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga (65g)
- 1 colher (chá) de canela em pó (4g)

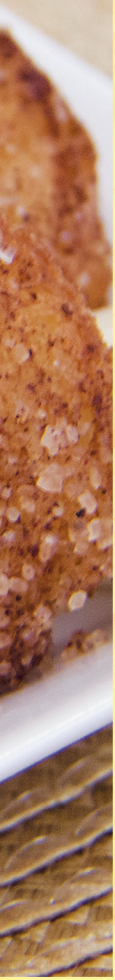
MODO DE PREPARO

Descasque e corte as bananas em rodelas e reserve. Misture o açúcar, a farinha e a manteiga até obter uma farofa. Distribua as bananas por cima da massa, depois a farofa e, por último, polvilhe a canela em pó. Asse em forno médio (200ºC), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até que fique bem dourado.



Bolinho de Chuva de Banana

RENDIMENTO: 58 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 110 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 30g (1 unid.) | TEMPO DE PREPARO: 1h



INGREDIENTES

- 1 banana nanica (205g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (225g)
- 3 ovos médios (185g)
- 3 e 1/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (325g)
- 1 colher (café) de sal (3g)
- 3/4 xícara (chá) de leite (240g)
- 1 colher (sopa) fermento químico em pó (15g)
- 1 bananas nanica (205g)
- 2 xícaras (chá) de óleo (480ml)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e amasse a banana. Na batedeira, bata o açúcar com os ovos. Junte a farinha, o sal e o leite e bata até obter uma mistura homogênea. Coloque o fermento, a banana amassada e misture com uma colher. Em uma panela aqueça o óleo. Despeje porções de 1/2 colher (sopa) da massa para formar os bolinhos. Frite até dourar. Escorra em papel toalha.

MONTAGEM

- 1 banana nanica (205g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (100g)
- 3 colheres (chá) de canela em pó (15g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique a banana. Misture o açúcar com a canela em pó. Espere esfriar um pouco os bolinhos, faça um furo pequeno no centro e coloque um pedaço de banana dentro de cada um e passe-os no açúcar e na canela.





Sorvete Cremoso de Banana

RENDIMENTO: **7 porções** | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: **180 Kcal**
PESO DA PORÇÃO: **90g** | TEMPO DE PREPARO: **30min + 3h de freezer**

INGREDIENTES

- **2 bananas nanicas (360g)**
- **1/2 colher (sopa) de suco de limão (8ml)**
- **4 colheres (sopa) de açúcar demerara (55g)**
- **1/2 xícara (chá) de leite (120ml)**
- **1 lata de creme de leite sem soro (300g)**

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e amasse as bananas com o auxílio de um garfo. Bata no liquidificador com o suco de limão, o açúcar, o leite, as bananas e o creme de leite, por cerca de 3 minutos. Leve ao freezer por 3 horas ou até endurecer.





Doce de Banana

RENDIMENTO: 12 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 235 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 70g | TEMPO DE PREPARO: 3h

INGREDIENTES

- 1 dúzia de bananas nanicas (1,3kg)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar demerara (500g)
- ¼ xícara (chá) de água quente (50ml)
- Suco de 1/2 limão

Dica: Você pode guardar o doce em vidros com tampas, previamente esterilizados, para melhor conservação.

MODO DE PREPARO

Lave, descasque as bananas e reserve em um refratário limpo.
Em uma panela misture o açúcar com a água. Leve ao fogo para cozinhar por, aproximadamente 30 minutos ou até formar uma calda cor de caramelo. Coloque as bananas, uma a uma, mexendo delicadamente de forma que a calda e as bananas se misturem. Tampe a panela e deixe cozinhar por 3 minutos. Destampe a panela e verifique se a banana está soltando água suficiente para iniciar o cozimento; caso isso não ocorra, adicione 1/2 xícara (chá) de água.
Deixe cozinhar com a panela tampada durante uma hora, mexendo de vez em quando para evitar que o doce queime no fundo da panela. Caso perceba que está grudando, troque de panela e continue cozinhando até que firme uma massa lisa e homogênea.
Após 45 minutos de cozimento, adicione o suco de limão, mexa bem e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Apague o fogo, espere esfriar e sirva.





Barrinha de Cereal com Banana

RENDIMENTO: 11 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 175 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 40g (1 unidade) | TEMPO DE PREPARO: 1h

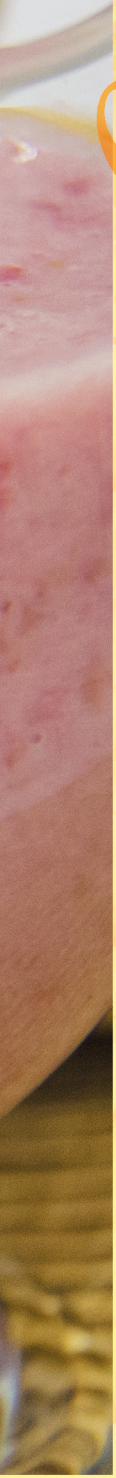
INGREDIENTES

- 1/4 xícara (chá) de quinoa (15g)
- 2 bananas nanicas grandes (460g)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos (190g)
- 1/4 xícara (chá) de ameixa preta sem caroço (45g)
- 1/3 xícara (chá) de uva passa preta (50g)
- 2/3 xícara (chá) de nozes (65g)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Lave a quinoa, escorra e reserve. Lave e descasque as bananas e reserve. Em um processador coloque a quinoa, a aveia, a ameixa, metade da uva passa, 1/2 xícara (chá) de nozes e a banana. Bata até obter uma massa homogênea. Distribua a massa em uma assadeira untada com margarina e com papel manteiga. Coloque a outra parte de uva passa e nozes por cima para decorar. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 20 minutos. Retire, espere esfriar e corte.





Smoothie de Banana e Morango

RENDIMENTO: 6 porções | VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 126 Kcal
PESO DA PORÇÃO: 170g | TEMPO DE PREPARO: 10min

INGREDIENTES

- 1 e 1/4 xícara (leite) de leite desnatado gelado (300ml)
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos (18g)
- 2 bananas nanicas congeladas (260g)
- 400g de morango
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara (42g)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Sirva bem gelado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

https://opas.org.br/a-banana-e-seus-beneficios-asaude/?subscribe=success#subscribe-blog-1

https://www.revistadafruta.com.br/noticias-do-pomar/sao-paulo-e-o-maiorprodutor-de-banana-do-brasil,407485.jhtml

http://www.belem.pa.gov.br/ver-belem
Vijayakumar et al., 2008

https://bdm.unb.br/handle/10483/20389
Amorim et al., 2009
(Wang et al., 1997)

https://bdm.unb.br/bitstream/10483/26685/1/2019_KayqueAlmeidaDosSantos_tcc.pdf

http://www2.uesb.br/ppg/ppgecal/wp-content/uploads/2017/04/SILVANIAFARIAS.pdf (ver) (Mattos et al., 2009)

https://repositorio.unesp.br/handle/11449/88582

https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/62051

O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (DESANS), lança a coleção “Agro SP na mesa”.

Serão publicadas diversas edições com os principais produtos das cadeias paulistas, onde será evidenciada a importância de cada um deles na economia do Estado e nos hábitos alimentares da população, disponibilizando referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, com o propósito de incentivar o maior consumo por meio de informações, dicas, curiosidades e receitas.

Nesta edição, o produto apresentado será a banana, tendo em vista seu grande potencial econômico, por ser uma das frutas mais consumidas no mundo, e para a agricultura nacional, visto que o Brasil vem destacando-se como grande produtor mundial, sendo São Paulo o Estado com maior produção brasileira. Além disso, esta fruta tropical é rica em carboidratos, vitaminas e minerais que proporcionam diversos benefícios para a saúde, pois garante energia e pode ser consumida madura ou verde, e ainda ser utilizada em pratos doces e salgados.