

# BANANA

Processamento Artesanal e  
Preparações Culinárias





**Governador do Estado**

Tarcísio Gomes de Freitas

**Vice-governador**

Felício Ramuth

**Secretário de Agricultura e Abastecimento**

Antonio Julio Junqueira de Queiroz

**Secretário executivo**

Marcos Renato Böttcher

**Chefe de Gabinete**

José Carlos Gobbis Pagliuca

**Coordenador da CATI**

Francisco Rodrigo Martins



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO  
SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO  
COORDENADORIA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA INTEGRAL – CATI

# BANANA

## Processamento Artesanal e Preparações Culinárias

### AUTORAS

**Beatriz Cantusio Pazinato**

Nutricionista – Departamento de Extensão Rural (Dextru)/CATI/SAA

**Meire de Cássia Ribeiro Félix**

Casa da Agricultura de Itariri/CATI/SAA

**Elizete Taira Matsukawa**

Casa da Agricultura de Itariri (conveniada)

ISSN 01000-5111

Instr. Prát. CATI	Campinas (SP)	n.º 278	junho 2023
-------------------	---------------	---------	------------

## EDIÇÃO E PUBLICAÇÃO

**Departamento de Extensão Rural – Dextru**

**Diretor:** Alexandre Manzoni Grassi

**Centro de Comunicação Rural – Cecor**

**Diretora:** Bárbara Beraquet

**Editora Responsável:** jornalista Cleusa Pinheiro (MTB 28.487)

**Revisor:** Carlos Augusto de Matos Bernardo

**Revisora Bibliográfica:** Nadir Umbelina da Silva

**Designer Gráfico:** Paulo Santiago

**Fotografias:** Banco de Imagens Adobe

**Distribuição:** Cecor/CATI

É proibida a reprodução total ou parcial sem a  
autorização expressa da CATI.

PAZINATO, B. C.; MATSUKAWA, E.T.; FELIX, M. C. R.

**BANANA – Processamento artesanal e preparações culinárias,**  
Campinas, CATI, 2023.

94 p. 21,5 cm (Instrução Prática, 278).

**CDD. 634.4**

## APRESENTAÇÃO

O Brasil está entre os maiores produtores mundiais de banana, uma das frutas tropicais mais consumidas e que tem grande importância não apenas na alimentação humana, por seu valor nutricional, como também na dinamização da economia de muitos países, por conta de seu rápido retorno, com produção e comercialização durante o ano todo.

A bananicultura é amplamente cultivada em nosso país, havendo crescente interesse por ampliação de sua produção, principalmente por pequenos e médios produtores, inclusive com a possibilidade de venda dessa fruta para mercados institucionais, por meio de políticas públicas como o Programa Alimenta Brasil (PAA Cesta Verde), Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e Programa Paulista da Agricultura de Interesse Social (PPAIS), que viabilizam a compra dessa e de outras frutas quando provenientes da agricultura familiar.

Em São Paulo, as maiores regiões produtoras de bananas são o Vale do Ribeira e o litoral sul. Mas temos observado um crescente interesse por produtores de outras regiões, como forma de diversificação de atividades, inclusive no noroeste paulista, especialmente na região de São José do Rio Preto, onde a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio da CATI, em parceria com órgãos de pesquisa da Pasta e entidades privadas, desenvolve o Programa Cacau SP, em sistema de integração com a heveicultura (seringueira) e a bananicultura.

Neste contexto, o lançamento desta publicação chega em boa hora, incentivando a alimentação saudável e estimulando o consumo da banana pelo seu alto valor nutricional, descrito detalhadamente nesta Instrução Prática. Além do incentivo ao consumo *in natura*, por sua facilidade de transporte, descascar e por não estragar com facilidade, o que permite seu consumo em qualquer lugar, apresentamos neste material técnico receitas saborosas e de fácil elaboração pelas pessoas.

Com mais esta publicação de nosso acervo técnico, ao mesmo tempo em que estimulamos o consumo, incentivamos o aumento da produção para atender a um mercado cada vez maior!

Francisco Rodrigo Martins  
**Coordenador da CATI**

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>i</b>
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>2. PROCESSAMENTO ARTESANAL DE BANANA .....</b>	<b>5</b>
Formulações e técnicas de preparo.....	17
Produtos com banana verde .....	33
Preparações culinárias: receitas com banana – preparações salgadas .....	39
Preparações culinárias: receitas com banana – preparações doces .....	49
Receitas caseiras com casca de banana .....	83
<b>3. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>89</b>

# RECEITAS

<b>FORMULAÇÕES E TÉCNICAS DE PREPARO .....</b>	<b>17</b>
Bananada cremosa 1 .....	18
Bananada cremosa 2 .....	20
Bananada de corte 1 .....	22
Bananada de corte 2 .....	23
Bananada de corte 3 .....	24
Bananada em tablete .....	25
Rapadurinhas de banana.....	26
Tijolinhos de banana .....	27
<i>Chutney</i> de bananas .....	29
Banana-passa .....	31
<b>PRODUTOS COM BANANA VERDE .....</b>	<b>33</b>
Biomassa de banana verde.....	34
Brigadeiro de biomassa de banana verde .....	35
Banana <i>chips</i> .....	37
Banana <i>chips</i> da Nazaré.....	38



**PREPARAÇÕES CULINÁRIAS: RECEITAS COM  
BANANA – PREPARAÇÕES SALGADAS ..... 39**

Arroz de forno com banana e queijo ..... 40

Banana ao molho branco ..... 41

Bananas empanadas ..... 42

Croquete de banana ..... 43

Farofa de banana ..... 45

Farofa de banana-passa ..... 46

Panqueca de banana ..... 47

Presunto com banana ..... 48

**PREPARAÇÕES CULINÁRIAS: RECEITAS COM  
BANANA – PREPARAÇÕES DOCES ..... 49**

Bananas ao forno ..... 50

Bananas carameladas no forno ..... 51

Bananada caseira ..... 52

Bananas flambadas ..... 53

Biscoitos de banana ..... 55

Bolinhos de banana com aveia ..... 56

Bolo *chiffon* de banana ..... 57

Bolo de bananas ..... 58

Bolo de bananas caramelizadas .....	59
Bolo rápido de bananas.....	60
Cobertura para bolo com banana.....	61
Delícia de bananas .....	62
Docinhos de bananas .....	63
Fatias de banana com goiabada .....	64
<i>Flan</i> de banana .....	65
Musse de banana 1 .....	67
Musse de banana 2 .....	68
Pastéis de forno recheados .....	69
Pavê de banana com aveia .....	70
Pudim de banana .....	71
Sorvete de banana .....	73
Supresas de banana .....	74
Torta de banana 1.....	75
Torta de banana 2.....	76
Torta de banana primavera .....	77
Torta rápida de bananas.....	78
Torta seca de bananas .....	79

Vitamina de banana com leite.....	81
<b>RECEITAS CASEIRAS COM CASCA DE BANANA .....</b>	<b>83</b>
Bolinhos com casca de banana.....	85
Chimia de casca de banana .....	86
Docinhos de cascas de banana.....	87
Mariolas de banana com cascas.....	88





# **1. INTRODUÇÃO**

# 1. INTRODUÇÃO

A banana é uma fruta tropical com importância destacada não apenas na alimentação humana como também na dinamização da economia de muitos países, pois traz rápido retorno, é comercializada praticamente durante o ano todo e contribui para a geração de postos de trabalho e renda ao longo de toda a sua cadeia produtiva.

O Brasil está entre os maiores produtores mundiais, perdendo apenas para Índia, China e Indonésia, porém apresenta pouca participação no comércio internacional, devido à baixa qualidade das frutas e enorme concorrência com grandes empresas multinacionais de frutas, além de ter grande parte de sua produção absorvida pelo mercado interno.

É amplamente cultivada no país, havendo crescente interesse por ampliação dessa cultura, principalmente por pequenos e médios produtores, inclusive com a possibilidade de venda dessa fruta para mercados institucionais por meio de políticas públicas como o Programa Alimenta Brasil (PAA Cesta Verde), Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e Programa Paulista da Alimentação de Interesse Social (PPAIS), que viabilizam a compra dessa e de outras frutas quando

provenientes da agricultura familiar. No Estado de São Paulo, as maiores regiões produtoras de bananas são o Vale do Ribeira e o litoral sul, sendo responsáveis por cerca de 77 % da produção paulista. No entanto tem sido observado o crescente interesse por produtores de outras regiões, como forma de diversificação de atividades.

Além de saborosa, a banana possui um aroma especial e consistência palatável, muito apreciada por adultos e crianças, sendo também de fácil digestão. É uma fruta prática para ser ingerida a qualquer hora e em qualquer lugar, ideal para complementar refeições rápidas e lanches. As mais conhecidas são a banana nanica ou d'água, nanicão, maçã, prata, ouro, da terra, figo, São Tomé, entre outras. São muito nutritivas, boas fontes de carboidratos, vitaminas e minerais. Bastante versáteis, podem ser preparadas de várias maneiras, como assadas, cozidas, fritas e também transformadas em deliciosas preparações culinárias, tanto doces como salgadas. Podem ter valor agregado quando processadas e transformadas em passas, farinhas, *chips*, biomassa e/ou doces diversos, como bananada, bananinha, balas, rapadurinhas e mariolas.

Neste trabalho, serão apresentadas técnicas de preparo de produtos processados utilizando-se a banana como principal matéria-prima, assim como receitas de preparações culinárias, objetivando seu maior aproveitamento, evitar desperdícios, bem como propiciar a agregação de valor. Abordará inicialmente aspectos tecnológicos importantes para o processamento artesanal, depois haverá uma série de receitas de preparações culinárias doces, salgadas e até mesmo empregando a banana verde ou as cascas de banana.







## **2. PROCESSAMENTO ARTESANAL DE BANANA**

## 2. PROCESSAMENTO ARTESANAL DE BANANA

Os principais fatores que devem ser levados em consideração no processamento artesanal de frutas são: matéria-prima (qualidade e variedade, valor nutricional e grau de acidez), higiene, tratamento térmico e embalagens.

### 2.1. Matéria-prima

- **Qualidade e variedade:** a escolha da variedade e do ponto de maturação é fundamental para definir o processamento. As frutas devem ter qualidade e o estado de maturação adequado. Frutas deterioradas, amassadas, com bolor e/ou marcas de insetos devem ser evitadas, para que não resultem em produtos com qualidade inferior. No entanto vale lembrar que as frutas orgânicas, por serem cultivadas de uma forma que se difere da tradicional, por serem adotados sistemas de produção que excluem ou evitam o emprego de fertilizantes solúveis e pesticidas químicos nas operações de cultivo, podem ter uma aparência prejudicada quanto ao tamanho e formato, mas podem ser utilizadas normalmente, inclusive propiciam uma excelente agregação de valor, porque são muito bem aceitas no mercado. Dentre as variedades, a mais utilizada para o processamento é a nanica, porém nada impede que sejam feitos produtos utilizando-se as demais variedades como prata, ouro, da terra, entre outras.

- **Valor nutricional:** as bananas possuem vitaminas e minerais, além de fibras solúveis que são muito importantes para a nossa saúde. Dentre as vitaminas, as que são mais encontradas nas bananas são a B1 e B2.

**A vitamina B1** é importante para o bom funcionamento do aparelho digestivo, do sistema nervoso, dos músculos e do coração. Em sua ausência podem ocorrer fraqueza ou sensação de dormência dos

músculos e dos membros, dores musculares, inflamação dos nervos, dilatação e/ou insuficiência do coração e falta de apetite. Esta vitamina é parcialmente destruída com o aquecimento e passa para a água de cozimento (hidrossolúvel).

**A vitamina B2** participa de várias etapas da respiração das células, atua na proteção da pele e dos olhos, auxilia a digestão das proteínas, carboidratos e gorduras. Assim como a vitamina B1, a vitamina B2 é solúvel em água.

Os principais minerais encontrados nas bananas são o potássio e o fósforo.

**O potássio** é essencial para o equilíbrio ácido-básico, transmissão do impulso nervoso, iniciar contrações e movimentos dos músculos, regular batimentos cardíacos e a pressão arterial, além de ser muito importante para a manutenção dos líquidos do corpo.

**O fósforo** é importante para a boa formação dos ossos e para todas as células do organismo, principalmente do tecido nervoso. Além disso, auxilia na formação dos músculos e no equilíbrio sanguíneo.

- **Grau de acidez:** o grau de acidez é medido por uma escala de pH, numerada de 0 a 14, considerando que o 0 (zero) é o limite ácido e o 14 o limite básico. O sete, exatamente a metade da escala, é o ponto neutro. O grau de acidez é importante para selecionar os tipos de micro-organismos que se desenvolvem nas conservas, inclusive pode contribuir para definir o tempo e a temperatura do tratamento térmico, principalmente no caso de conservas em vidros, como compotas, geleias e doces cremosos. Os alimentos classificados como ácidos ou de alta acidez possuem o pH abaixo de 4,5 e oferecem menor risco de formação de micro-organismos perigosos do que os alimentos com pH

maior ou igual a 4,5 (com baixa acidez) e básicos ( $\text{pH} > 7$ ), pois podem se desenvolver com maior facilidade nessas condições. A bactéria *Clostridium botulinum*, por exemplo, oferece riscos em ambientes pouco ácidos ou sem acidez ( $\text{pH}$  acima de 4,5), principalmente se o produto for mantido a temperatura ambiente e na ausência de ar (vácuo), como é o caso de algumas conservas. Só é possível de ser eliminada com temperatura bem acima de  $100\text{ }^{\circ}\text{C}$  (o que é difícil conseguir em processos caseiros). Portanto, quando são preparadas conservas em vidros, cuidado especial deve ser tomado e muitas vezes a acidificação do produto é necessária para evitar o botulismo. O botulismo é uma intoxicação alimentar, que ocorre com a ingestão da toxina liberada por essa bactéria, a qual pode se manifestar de 18 a 96 horas após a sua ingestão e tem como sintomas: visão dupla, dificuldade em falar, engolir e respirar, podendo levar à parada cardíaca e morte. Por isso, no caso de frutas pouco ácidas ou sem acidez, como a banana, o método mais indicado no processo de fabricação de conservas em vidros é o tratamento térmico com a acidificação. Assim, conclui-se que, para se garantir a qualidade e a segurança do produto, é recomendável que se combinem esses dois métodos de conservação quando forem preparados produtos que são colocados em vidros, pois a temperatura ambiente, a baixa acidez e o ambiente sem ar podem favorecer o desenvolvimento dessa bactéria, cuja toxina pode ser letal. Para aferição do  $\text{pH}$  dos alimentos ou produtos, devem ser usados medidores de  $\text{pH}$ , geralmente adquiridos em fornecedores de produtos para laboratórios.

## **2.2. Higiene**

Algumas informações básicas quanto à higiene são necessárias nos aspectos do asseio pessoal, higiene dos utensílios, dos equipamentos, das instalações e embalagens, conforme descritos a seguir.

## • Higiene pessoal

As pessoas encarregadas do processamento artesanal devem seguir alguns cuidados, como:

- usar avental limpo;
- proteger os cabelos com lenço, touca ou redinha com boné;
- não usar relógio, pulseiras, anéis, nem mesmo aliança, porque podem cair nos produtos ou provocar contaminações;
- manter as unhas sempre curtas e sem esmalte;
- lavar as mãos com água corrente e sabão antes de começar o preparo das conservas e toda vez que levar as mãos ao rosto ou qualquer outra parte do corpo, quando mexer com material de limpeza ou lixo e após ir ao banheiro;
- não tossir, não espirrar perto do produto ou das matérias-primas.

## • Higiene dos utensílios

Caldeirão, panelas, facas, colheres, bacias, conchas, placas de corte, jarras, termômetros, copos graduados com medidas, escumadeiras, grades, funis, pás ou colheres, espátulas, pegador de frascos e garrafas (“pinça-vidros”) devem ser muito bem lavados com água e sabão e depois enxaguados em água corrente limpa. Em seguida, devem ser bem enxutos para evitar formação de bolores. Antes de usar, recomenda-se passar todos os utensílios em água fervente, ou em solução clorada, para garantir maior higiene. Os utensílios metálicos não devem ser deixados de molho na água sanitária ou hipoclorito porque podem escurecer ou terem sua eficácia comprometida.

A solução clorada é preparada misturando-se uma colher (sopa) de água sanitária para cada litro de água ou meia colher (sopa) de hipoclorito de sódio para cada 10 litros de água ou conforme a diluição e o tempo de imersão indicados pelo fabricante.

## • Higiene dos equipamentos

Alguns cuidados garantem a limpeza e maior durabilidade dos equipamentos.

- **Liquidificador:** o copo deve ser desmontado e suas partes lavadas com água e sabão, enxaguadas e sanitizadas em solução clorada. Enxugar bem antes de ser montado novamente para evitar a formação de bolores. Não se deve jamais jogar água no motor, devendo apenas passar pano úmido, com ou sem detergente, conforme a necessidade.
- **Despolpadeira:** suas peças devem ser desmontadas e lavadas com água e sabão. Se necessário, usar esponja própria ou uma escovinha para facilitar a limpeza, depois enxaguar em água fervente, de preferência. Secar bem para evitar ferrugens nas peças.
- **Balança doméstica:** deve ser limpa com cuidado. Após cada utilização, apenas a bandeja será removida para lavagem, enxague e secagem.
- **Fogão:** deve ser limpo toda vez que sujar. Lavar as peças separadamente logo após o uso. Não jogar água diretamente no fogão para não danificar o equipamento.
- **Geladeira e/ou refrigeradores:** devem ser mantidos sempre limpos. A cada 10 ou 15 dias devem ser desligados e lavados internamente, com água sabão de coco, ou detergente neutro e enxaguados com solução de água com bicarbonato de sódio. Em seguida, devem ser bem enxutos.

## • Higiene das instalações

O local do processamento de frutas deve estar sempre limpo e organizado. É necessária a limpeza frequente do piso, paredes, bancadas, pias e ralos. Não se deve deixar restos de alimentos acumulados.

**As pias, os balcões e as bancadas** devem ser lavados com água e detergente, enxaguados e desinfetados com solução de água clorada. As bancadas devem ser limpas antes do uso com álcool a 70 %.

**O piso** deve ser mantido sempre limpo e seco para evitar acidentes. Nunca varrer quando os alimentos estiverem expostos para evitar a elevação de poeira que pode cair sobre eles, contaminando-os. Deve-se preferir o uso de rodo e esfregões a vassouras. O piso deve ser lavado diariamente, depois de terminadas as atividades de processamento.

**Os azulejos (paredes)** devem ser lavados sempre que estiverem sujos ou no mínimo uma vez ao dia.

**As portas, os armários e as prateleiras** devem ser limpos sempre que necessário ou pelo menos toda semana.

**O teto e as luminárias** devem ser limpos quinzenalmente, para evitar o acúmulo de poeira, insetos e formação de teias de aranha.

#### • **Higiene das embalagens**

Os frascos e potes de vidro são geralmente usados para o preparo de doces de banana tipo bananada cremosa, *chutney* de bananas entre outras preparações e devem ser rigorosamente limpos, lavados com escovinha própria, água e sabão e enxaguados em água corrente limpa. Recomenda-se que fiquem com as bocas voltadas para baixo sobre superfície limpa e sanitizada, para escorrer o excesso de água e evitar a entrada de poeira ou insetos dentro das embalagens, antes do envasamento.

As embalagens, se reutilizadas, devem ficar de molho em água quente e detergente para eliminar o excesso de sujidades e amolecer os rótulos. Depois, devem ser lavadas criteriosamente conforme já explicado. Por

garantia, depois de limpas e sem rótulos, devem passar por um processo de desinfecção, ficando submersas em solução clorada por 30 minutos, ou por um processo de esterilização comercial. Essa esterilização pode ser feita colocando-as em um caldeirão forrado com grades de metal ou estrados, cobrindo-as totalmente com água. Levando para ferver por pelo menos 10 minutos. Também há quem prefira esterilizar os vidros no forno, onde são colocados com as bocas para baixo. O forno é ligado na graduação média (140 °C) e, após 10 minutos, os vidros são retirados, quando deverão estar completamente secos.

As tampas devem ser sempre novas; lavadas com água e sabão e enxaguadas em água corrente limpa, antes de serem utilizadas. As tampas metálicas não devem ser fervidas, porque o vedante pode se deformar e prejudicar o fechamento hermético.

## **2.3. Tratamento térmico**

O tratamento térmico usado no processamento artesanal de alguns produtos embalados em vidros é o banho-maria, conhecido também como esterilização comercial ou pasteurização. Este tratamento consiste em levar os vidros com o produto já envasado para dentro de uma panela ou caldeirão, recobrimo-os com água, deixando ferver, até que a temperatura no interior dos vidros chegue próxima a 97 °C, eliminando as principais bactérias nocivas, os fungos e as leveduras.

Esta técnica é importante porque expulsa o ar contido dentro dos vidros, formando uma pressão negativa de vapor, impedindo o desenvolvimento de micro-organismos aeróbios (que crescem na presença de ar). Além disso, a temperatura alta faz com que o plastisol amoleça e se molde à borda dos frascos, garantindo perfeita vedação, aumentando o tempo de validade do produto. Outra opção, usada mais para doces cremosos, geleias ou *chutneys*, é envasar o produto fervente, fechar em seguida, rosqueando as tampas até o final e inverter imediatamente o vidro, deixando-o virado para baixo apoiado sobre a tampa (emborcado), por três a cinco minutos.



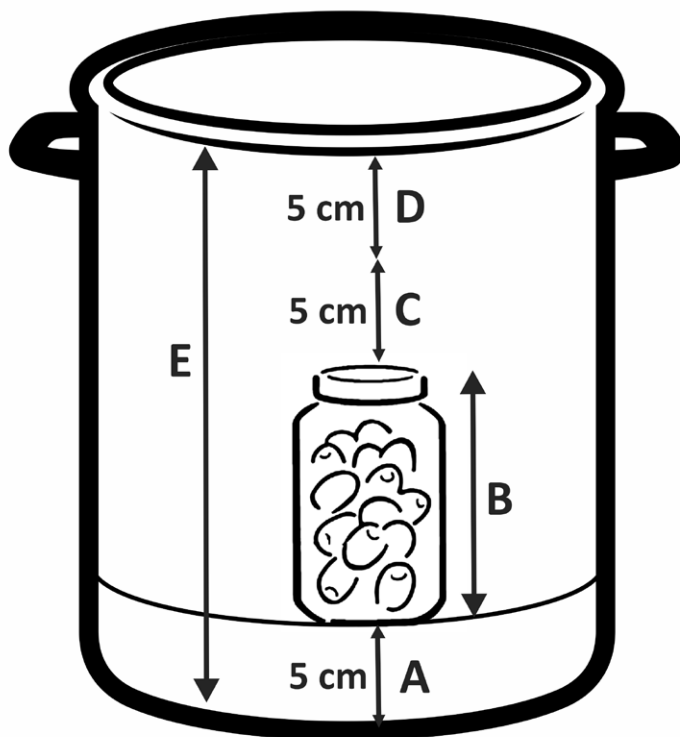
É importante lembrar que existe uma bactéria perigosa chamada *Clostridium botulinum*, cujos esporos não são eliminados facilmente pelo calor. Por isso, é necessário que esse tratamento seja combinado com o método de acidificação, até que o pH fique abaixo de 4,5, onde a bactéria não consegue se desenvolver.

O tempo de duração do tratamento térmico depende do tamanho do frasco, do modo de preparo da conserva e de sua acidez. Assim, geralmente, quanto mais ácido o meio, em menos tempo conseguem-se eliminar os micro-organismos prejudiciais.

Portanto, o tratamento térmico requer alguns cuidados:

- **tamanho do caldeirão** – deve ter a altura do frasco mais 15 cm (5 cm de grade ou forro, 5 cm acima dos frascos, para cobri-los com água, e 5 cm para a água borbulhar sem transbordar);
- **tamanho dos recipientes** – devem ter o mesmo tamanho e a mesma forma para que o calor atinja os frascos por igual;
- **pré-aquecimento** – evita a quebra dos vidros por choque térmico (até cerca de 60 °C);
- **disposição dos vidros** – não muito próximos entre si, para que haja melhor circulação da água, e um aquecimento uniforme.

A Figura 1, a seguir, ilustra as medidas necessárias para se preparar o tratamento térmico.



- A** – Altura para o estrado ou grade.
- B** – Altura do vidro ou frasco.
- C** – Altura para recobrir com água.
- D** – Altura para a água ferver sem respingar para fora.
- E** – Profundidade mínima do caldeirão.

**Figura 1** – Medidas recomendadas para utilização de frasco em banho-maria (pasteurização).

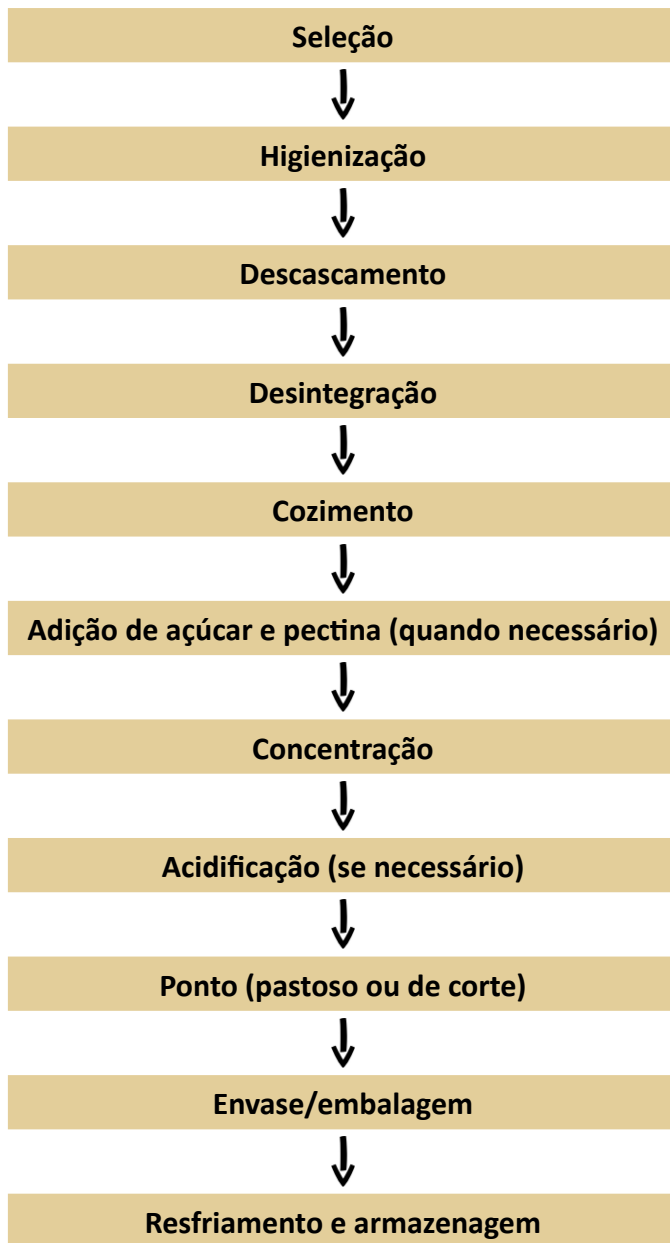
## 2.4. Produtos

São muitos os produtos que podem ser fabricados a partir da banana, sendo que neste trabalho serão destacados os doces em massa, mais conhecidos como: as bananadas cremosas (de colher) ou as de corte; e os produtos similares, como a rapadurinha, os tijolinhos, os tabletes e as balas de banana; os quais podem ser preparados seguindo as etapas resumidas no fluxograma da Figura 3. As formulações e os detalhes de cada produto estão descritos na sequência.

**Doces em massa** – São doces preparados com polpas de frutas, frutas desintegradas ou em pedaços. Podem ter adição de açúcares, água, pectina e ácido. O ponto pode ser pastoso (como doce de leite cremoso, também conhecido como “ponto de colher”) ou de corte (como goiabada cascão).



**Figura 2** – Exemplo de doce em massa



**Figura 3** – Fluxograma básico para o preparo de doces em massa



# **FORMULAÇÕES E TÉCNICAS DE PREPARO**

## BANANADA CREMOSA 1 (de colher)

### Formulação

- Bananas nanicas maduras – 1 kg (12 unidades)
- Açúcar – 300 g (2 copos, tipo americanos pequenos)
- Suco de limão coado – 30 mL (3 colheres, das de sopa)

### Materiais para embalar

- 1 vidro de 600 mL
- 1 tampa metálica nova

### Preparo

- Lavar, descascar, picar e pesar as bananas.
- Cozinhar as bananas numa panela até se desfazerem.
- Acrescentar o açúcar na banana e continuar cozinhando, mexendo, até começar a aparecer o fundo da panela.
- Colocar o suco de limão coado, misturando bem. Medir o pH do doce e se estiver acima de 4, colocar mais suco de limão e conferir o pH final do doce.
- Colocar o doce fervente ( $T \geq 90^\circ\text{C}$ ) nos vidros previamente lavados e escaldados, enchendo até 0,5 cm da borda.
- Tampar bem, rosqueando as tampas até o fim.
- Inverter imediatamente os vidros e deixá-los apoiados sobre as tampas (emborcados), por três minutos.
- Caso a temperatura do doce esfrie para abaixo de  $90^\circ\text{C}$ , durante o envasamento, fazer um reforço levando os vidros para ferver por cinco a 10 minutos em banho-maria, em panela forrada com grade ou panos, com água cobrindo bem os vidros.
- Transferir o caldeirão com os vidros para debaixo de uma torneira semiaberta, de modo que a água caia lentamente no recipiente, mas

não diretamente sobre os vidros, evitando que se quebrem com o choque térmico.

- Deixar a água da torneira circular para resfriar os vidros.
- Retirar os vidros da água quando a temperatura dos mesmos estiver suportável ao serem colocados em contato com o pulso, para secarem rapidamente. Essa água do resfriamento poderá ser reutilizada, desde que devidamente clorada.
- Depois de secos, rotular os vidros, identificando o produto e colocando as datas de fabricação e validade.

**Rendimento:** 1 vidro de 600 mL e mais 100 gramas.

**Resultados:** nos testes realizados, o pH estava em torno de 3,5.

## BANANADA CREMOSA 2 (mais doce)

### Formulação

- Bananas nanicas maduras – 1 kg (12 unidades descascadas)
- Açúcar – 350 g (2 e ½ copos, tipo americanos pequenos)
- Suco de limão coado – 30 mL (3 colheres, das de sopa)
- Água – 150 mL (1 copo, tipo americano pequeno)

### Materiais para embalar

- 1 vidro de 600 mL
- 1 tampa metálica nova

### Preparo

- Lavar, descascar, picar e pesar as bananas.
- Cozinhar as bananas numa panela com a água até se desfazerem.
- Acrescentar o açúcar na banana e continuar cozinhando, mexendo, até começar a aparecer o fundo da panela.
- Colocar o suco de limão coado, misturando bem. Medir o pH do doce e, se estiver acima de 4, colocar mais suco de limão, sendo que o pH final do doce deve estar abaixo de 4,5.
- Colocar o doce fervente ( $T \geq 90^{\circ}\text{C}$ ) nos vidros previamente lavados e escaldados, enchendo até 0,5 cm da borda.
- Tampar bem, rosqueando as tampas até o fim.
- Inverter imediatamente os vidros e deixá-los apoiados sobre as tampas (emborcados), por três a cinco minutos.
- Se necessário, fazer um reforço levando os vidros para ferver por cinco a 10 minutos em banho-maria, em panela forrada com grade ou panos, com água cobrindo bem os vidros.
- Transferir o caldeirão com os vidros para debaixo de uma torneira semiaberta, de modo que a água caia lentamente no recipiente, mas



não diretamente sobre os vidros, evitando que se quebrem com o choque térmico.

- Deixar a água da torneira circular para resfriar os vidros.
- Retirar os vidros da água quando a temperatura dos mesmos estiver suportável ao serem colocados em contato com o pulso, para secarem rapidamente.
- Depois de secos, rotular os vidros, identificando o produto e colocando as datas de fabricação e validade.

## BANANADA DE CORTE 1

### Formulação

- 1,5 kg de bananas (18 unidades)
- 1 kg de açúcar (6 copos tipo americano pequeno)
- 300 mL de pectina caseira (1 ½ copo tipo americano pequeno)
- 90 mL de suco de limão (9 colheres das de sopa)

### Materiais para embalar

- 2 latas de diâmetro 15,5 cm e altura 3,0 cm ou 1 assadeira pequena
- 2 folhas de papel manteiga ou celofane

### Preparo

- Lavar, descascar, cortar as bananas em rodelaas pequenas e pesar.
- Levar ao fogo, mexendo sempre, até desmanchar.
- Acrescentar a pectina, a metade do açúcar e misturar.
- Concentrar mais o doce e colocar o restante do açúcar.
- Quando começar a aparecer o fundo da panela, acrescentar o suco de limão, até atingir pH 4, misturando tudo muito bem.
- Quando o doce começar a desprender do fundo da panela, despejá-lo nas latas forradas com papel celofane. Cobrir o doce com papel celofane colocando na forma de envelope.
- Desenformar depois de frio.

**Rendimento:** 1.740 g.

## BANANADA DE CORTE 2

### Formulação

- Bananas nanicas limpas e sem casca – 1 kg
- Açúcar-cristal – 700 g
- Água – 200 mL
- Suco de limão – 100 mL

### Materiais para embalar

- 1 lata de 15,5 cm de diâmetro e 3 cm de altura
- 1 folha de papel-manteiga ou celofane

### Preparo

- Lavar, descascar, picar as bananas em rodela finas e pesar.
- Pesar o açúcar e colocá-lo numa panela.
- Medir a água, misturar ao açúcar e levar ao fogo para fazer uma calda.
- Quando a calda estiver grossa, acrescentar as bananas e o caldo dos limões.
- Mexer devagar e constantemente.
- Retirar do fogo quando o doce estiver no ponto, ou seja, quando aparecer bem o fundo da panela e a massa desprender de suas paredes.
- Despejar em latas forradas com papel celofane.
- Desenformar depois de frio, embalar e conservar em lugar seco.

**Rendimento:** uma lata de 15,5 cm de diâmetro e 3 cm de altura.

**Resultado:** aprovada (considerada a melhor bananada de corte).

## BANANADA DE CORTE 3

### Formulação

- Bananas limpas e sem casca – 1 kg (12 unidades)
- Açúcar – 750 g
- Suco de 1 limão – 42 mL (4 colheres, das de sopa)

### Preparo

- Lavar, descascar e pesar as bananas.
- Esmagar com garfos ou colheres grandes.
- Colocar as bananas esmagadas em um tacho ou panela, juntamente com o suco de limão e o açúcar.
- Mexer sempre, até aparecer o fundo da panela e a massa se desprender de suas paredes.
- Despejar nas caixinhas forradas com papel celofane e cobrir, fechando na forma de envelope.
- Depois de frio, desenformar e guardar em lugar seco.

**Resultados:** excelente sabor e boa consistência.

## BANANADA EM TABLETES

### Formulação

- Banana nanica descascada e limpa – 800 g (9 unidades)
- Açúcar – 200 g (2 copos rasos, tipo americanos pequenos)
- Suco de limão – 60 mL (1 xícara, das de café)
- Margarina – 50 g (1 colher de sopa bem cheia)

### Materiais para embalar

- Pote com tampa hermética

### Preparo

- Lavar, descascar, picar e pesar as bananas.
- Colocar para cozinhar juntamente com o açúcar, o suco de limão e a margarina, por cerca de 1 hora e 30 minutos ou até começar a “frigir” no fundo da panela (ponto de pasta dura).
- Despejar em assadeira untada, espalhando bem e deixar esfriar.
- Depois de frio, cortar em retângulos.
- Conservar em potes bem tampados.

**Rendimento:** 600 g.

**Resultado:** ótimo.

## **RAPADURINHAS DE BANANA**

**(Lygia Pereira)**

### **Formulação**

- Banana – 1 kg e 700 g (12 unidades médias)
- Açúcar – 1 kg (6 xícaras, das de chá)
- Manteiga – 20 gramas (1 colher das de sopa)

### **Materiais para embalar**

- Pote ou lata com tampa bem fechada

### **Preparo**

- Lavar, descascar, picar e pesar as bananas.
- Levar ao fogo em uma panela, juntamente com o açúcar e a manteiga, mexendo até desprender do fundo da panela.
- Espalhar em assadeira untada e cortar em quadradinhos.
- Conservar bem tampado em pote ou lata.

**Rendimento:** 1,3 kg.

## TIJOLINHOS DE BANANA

### Formulação

- Banana amassada – 1 kg
- Açúcar – 1 kg (6 copos tipo americanos pequenos)
- Suco de laranja – 125 mL (1 copo tipo americano pequeno)
- Suco de ½ limão – 23 mL
- Açúcar-cristal para passar os tijolinhos

### Materiais para embalar

- Vidro ou pote com tampa hermética

### Preparo

- Misturar as bananas amassadas, os sucos de laranja e de limão com o açúcar e levar ao fogo.
- Mexer até atingir o ponto de bala mole.
- Despejar em assadeira untada com manteiga, espalhando bem.
- Quando esfriar, cortar em tijolinhos e passar no açúcar cristal.
- Conservar em potes bem fechados.

**Rendimento:** 1,5 kg.



**CHUTNEY DE BANANAS**



## CHUTNEY DE BANANAS

### Formulação

- 4 dúzias de bananas não muito maduras, lavadas e picadas
- 1 kg de açúcar
- 4 colherzinhas (das de café, cheias) de sal
- 8 colherzinhas (das de café, cheias) de *curry* em pó
- 300 g de passas sem sementes
- 300 mL de vinagre branco
- 8 cebolas (lavadas, descascadas e picadas)
- 8 colheres (sopa) de suco de limão coado

### Preparo

- Cozinhar as cebolas por cinco minutos para amaciar, em uma panela grande.
- Acrescentar as bananas picadas e regar com o suco de limão.
- Adicionar o vinagre, as passas, o *curry* e misturar tudo.
- Acrescentar o sal, o açúcar e mexer muito bem.
- Esperar desmanchar e engrossar formando uma mistura cremosa, que é a consistência de *chutney*.
- Colocar essa mistura fervente nos vidros, fechar, rosqueando bem as tampas e inverter os potes, deixando-os emborcados por três a cinco minutos.
- Fazer reforço em banho-maria por mais cinco minutos.
- Resfriar gradualmente para evitar a quebra dos vidros por choque térmico, retirando a mais ou menos 40 °C, para facilitar a secagem dos vidros.
- Depois de secos, fazer o teste de vedação.
- Etiquetar, colocando o nome do produto, os ingredientes, a data de fabricação e a data de validade.
- Armazenar em local escuro, fresco e seco.



**BANANA-PASSA**

## BANANA-PASSA

As mais indicadas são as bananas nanica e nanicão, mas as prata e ouro também podem ser empregadas. Preferir as frutas maduras, quando as cascas estiverem bem amarelas, sem pintas ou manchas. Para produzir um quilo de banana-passa, podem ser necessários 3,5 quilos de bananas descascadas e até sete quilos de bananas com casca, conforme a qualidade, a variedade e o tamanho delas. O processo para a produção da banana-passa pode ser de acordo com as seguintes etapas.

- **Seleção e lavagem** – já selecionadas, lavar em solução clorada (hipoclorito ou água sanitária diluídos conforme orientação do fabricante), depois em água corrente e escorridas.
- **Descascamento manual** – retirar as cascas e os pedúnculos das bananas.
- **Acabamento/toalete** – retirar as suturas do mesocarpo (fiapos) e partes amassadas, com facas de aço inoxidável afiadas.
- **“Branqueamento” a temperatura ambiente** – para obtenção de um produto com coloração mais clara, imergir as bananas descascadas em solução de 4 % ácido cítrico e 1 % ácido ascórbico (40 gramas de ácido cítrico e 10 gramas de ácido ascórbico – vitamina C – para cada litro de água), por 30 segundos, para evitar o escurecimento enzimático. Se não for realizado o “branqueamento” não tem problema, mas o produto final ficará com aspecto mais caramelizado e escuro. Quando é feito o branqueamento, o sabor da banana-passa é ligeiramente ácido.
- **Secagem** – preferencialmente, com desidratador de alimentos, o qual deve ser previamente aquecido a 65 °C. As frutas devem ser distribuídas em bandejas de aço inoxidável em camada única com razão de 10 a 14 kg/m<sup>2</sup> de superfície. Normalmente, as bananas podem ser colocadas inteiras e organizadas por tamanho, lado a lado, mas separadas entre si, em fileiras e dispostas nas bandejas do secador, com

circulação forçada de ar quente, por 17-20 horas a 65 °C e velocidade do ar de 1 m/s. Ao longo desse tempo, deve-se fazer o rodízio das bandejas, para melhor distribuição do calor no interior da câmara de secagem. O ponto final da secagem poderá ser determinado, na prática, observando as características da banana-passa pela aparência, tato ou degustação. Em alguns casos, pode levar até 24 horas para atingir o ponto de passa (cerca de 20 % de umidade).

- **Embalagem** – após o resfriamento das bananas-passas, as mesmas podem ser embaladas em plásticos de polietileno ou polipropileno ou celofane, selados, rotulados e colocados em caixas de papelão.
- **Armazenamento** – pode ser em temperatura ambiente.



# **PRODUTOS COM BANANA VERDE**

## BIOMASSA DE BANANA VERDE

A biomassa da banana verde é feita com a polpa de bananas verdes cozidas. Vem se destacando por apresentar uma ótima fonte alimentar que contribui no desenvolvimento e na manutenção da microbiota intestinal saudável, ou seja, as bactérias benéficas do intestino, melhorando o funcionamento intestinal, evitando vários tipos de problemas de saúde. A biomassa da banana verde é usada em diversas preparações culinárias, muitas até em substituição à farinha de trigo. Pode ser produzida de acordo com as seguintes etapas.

- Lavar bem as bananas verdes, com esponja e detergente.
- Depois da lavagem, cortar as pontas, sem deixar aparecer a polpa.
- Em seguida, é necessário colocar as frutas, ainda com casca, dentro de uma panela de pressão com água fervente em quantidade suficiente para que as bananas fiquem totalmente submersas até o limite de 2/3 da capacidade da panela, para não vazar. Tampar a panela e deixar no fogo por 8 a 10 minutos após iniciada a pressão.
- Depois desse período, é necessário tirar a panela do fogo e deixar a pressão continuar processando as bananas, deixando o vapor escapar de forma natural.
- Ao término do cozimento, manter as bananas na água quente e, com o uso de luvas previamente higienizadas, descascar uma a uma.
- Após descascadas, elas devem ser passadas, ainda bem quentes, em um processador elétrico ou um liquidificador. Se necessário, acrescentar a água do cozimento, até formar uma pasta espessa e homogênea.
- Levar para resfriar rapidamente (choque térmico) e em seguida embalar em sacos plásticos, retirando-se todo o ar da embalagem e fechar bem. Identificar o produto, a quantidade, data de fabricação e prazo de validade. Levar para congelar, logo em seguida.

## BRIGADEIRO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

### Ingredientes

- 1 xícara de biomassa de banana
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga sem sal

### Preparo

- Colocar em uma panela a margarina ou manteiga, derretendo-a.
- Juntar a biomassa e o achocolatado, misturando tudo muito bem, em fogo baixo.
- Deixar no fogo, mexendo, até desgrudar do fundo da panela como é feito com o brigadeiro tradicional.
- Decorar com granulado ou outros confeitos a gosto.





**BANANA CHIPS**



## BANANA CHIPS

### Formulação

- Bananas verdes (não podem ser climatizadas)
- Óleo

### Preparo

- Lavar bem as bananas (utilizar luvas para proteção das mãos).
- Cortar as pontas das bananas com faca, para facilitar o descascamento, depois retirar o restante das cascas.
- Deixar o óleo bem quente (180 °C) e fatiar a banana por cima do óleo, com o cortador de batatas ou ralador japonês, usando sempre equipamentos de proteção individual (EPIs) como luvas, mangotes e óculos próprios para frituras. Recomendam-se usar aquelas fritadeiras elétricas com termostato e cestas próprias para fritura, objetivando manter o controle da temperatura a 180 °C para garantir a qualidade do produto, pois pode encharcar, se a temperatura for inferior ou, então, escurecer e queimar, se ficar quente demais.
- Levar para secar, colocando no forno ligado na temperatura mínima, com a tampa dele entreaberta por uma hora e, depois disso, deixar por mais uma hora com a tampa fechada e o forno desligado.
- Depois de frios, salgar a gosto ou acrescentar açúcar e canela.
- Guardar em saquinhos plásticos transparentes, bem fechados.

## **BANANA CHIPS DA NAZARÉ**

(Grupo Panela Cheia de Itaberá)

### **Formulação**

- 3 caixas de banana verde (não pode ser climatizada)
- 5 L de óleo
- 5 kg de gordura vegetal\*
- 1 kg de sal misturado no liquidificador com 1 pote pequeno de glutamato monossódico (tipo “Ajinomoto”)

### **Materiais para embalar**

- Vidro ou pote com tampa hermética ou sacos plásticos de polipropileno.

### **Preparo**

- Lavar bem as bananas (utilizar luvas para proteção das mãos), usando esponja e detergente neutro.
- Colocar em solução clorada conforme indicação do fabricante (exemplo: duas colheres de hipoclorito para 200 L de água) por 15 minutos.
- Escorrer bem as bananas no escorredor.
- Cortar as pontas com faca, para facilitar o descascamento. Retirar o restante da casca. (usar luvas para proteção individual)
- Fatiar no cortador japonês, com cuidado para não se cortar.
- Fritar, com peneiras próprias da fritadeira, em óleo quente e colocar para escorrer. Depois colocar sobre o papel toalha para secar o óleo e não ficarem engorduradas.
- Polvilhar com a mistura de sal e glutamato monossódico.
- Embalar depois de frio.

**\*Observação:** pode ser usado o óleo de palma em substituição à gordura vegetal hidrogenada, para evitar a presença de gorduras trans no produto final.



# **PREPARAÇÕES CULINÁRIAS RECEITAS COM BANANA**

**PREPARAÇÕES SALGADAS**

## ARROZ DE FORNO COM BANANA E QUEIJO

### Ingredientes

- 6 xícaras de arroz cozido
- 5 bananas nanicas
- Salsinha picada
- 200 g de queijo muçarela ralado

### Preparo

- Aquecer rapidamente o arroz, misturar a salsinha picadinha e reservar.
- Cortar as bananas em pedaços e frite-as rapidamente.
- Colocar metade do arroz em um refratário untado, acrescentar metade das bananas fritas por cima do arroz e, por cima das bananas, colocar metade da muçarela ralada.
- Cobrir com o arroz que sobrou, colocar por cima o restante das bananas e cobrir com o restante do queijo.
- Levar ao forno por mais ou menos 20 minutos, ou até derreter o queijo, e servir em seguida.

## BANANAS AO MOLHO BRANCO

### Ingredientes

- 12 bananas (prata ou nanica)
- 200 g de muçarela em fatias
- 200 g de presunto em fatias
- Queijo parmesão ralado

### Para o molho branco

- 1 L de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 pequena cebola ralada
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Noz-moscada ralada
- 1/4 colherzinha (de café) de canela em pó

### Preparo

- Lavar, descascar as bananas e cortá-las ao meio, no sentido transversal.
- Enrolar as bananas cortadas em fatias de presunto e de muçarela e ir acomodando em uma forma refratária (tipo “pirex”).
- Fazer o molho branco e despejar por cima das bananas.

### Molho branco

- Diluir a farinha de trigo em um copo do leite e reservar.
- Colocar a margarina em uma panela, juntar a cebola ralada e refogar bem.
- Acrescentar o restante do leite e deixar ferver, mexendo.
- Juntar, aos poucos, a farinha de trigo diluída no leite reservado, mexendo sempre, até formar um creme.
- Cobrir as bananas com o molho branco, salpicar a noz-moscada e a canela em pó.
- Espalhar por cima o parmesão ralado a gosto e levar ao forno para gratinar por cerca de 15 minutos ou até dourar.

## BANANAS EMPANADAS

### Ingredientes

- 8 bananas descascadas
- 1 ovo batido
- Farinha de rosca
- Óleo para fritar

### Preparo

- Cortar as bananas em dois pedaços no sentido transversal (pedaços cilíndricos).
- Passar os pedaços no ovo batido e na farinha de rosca.
- Fritar em óleo quente, rapidamente.
- Servir preferencialmente em seguida.

## CROQUETES DE BANANA

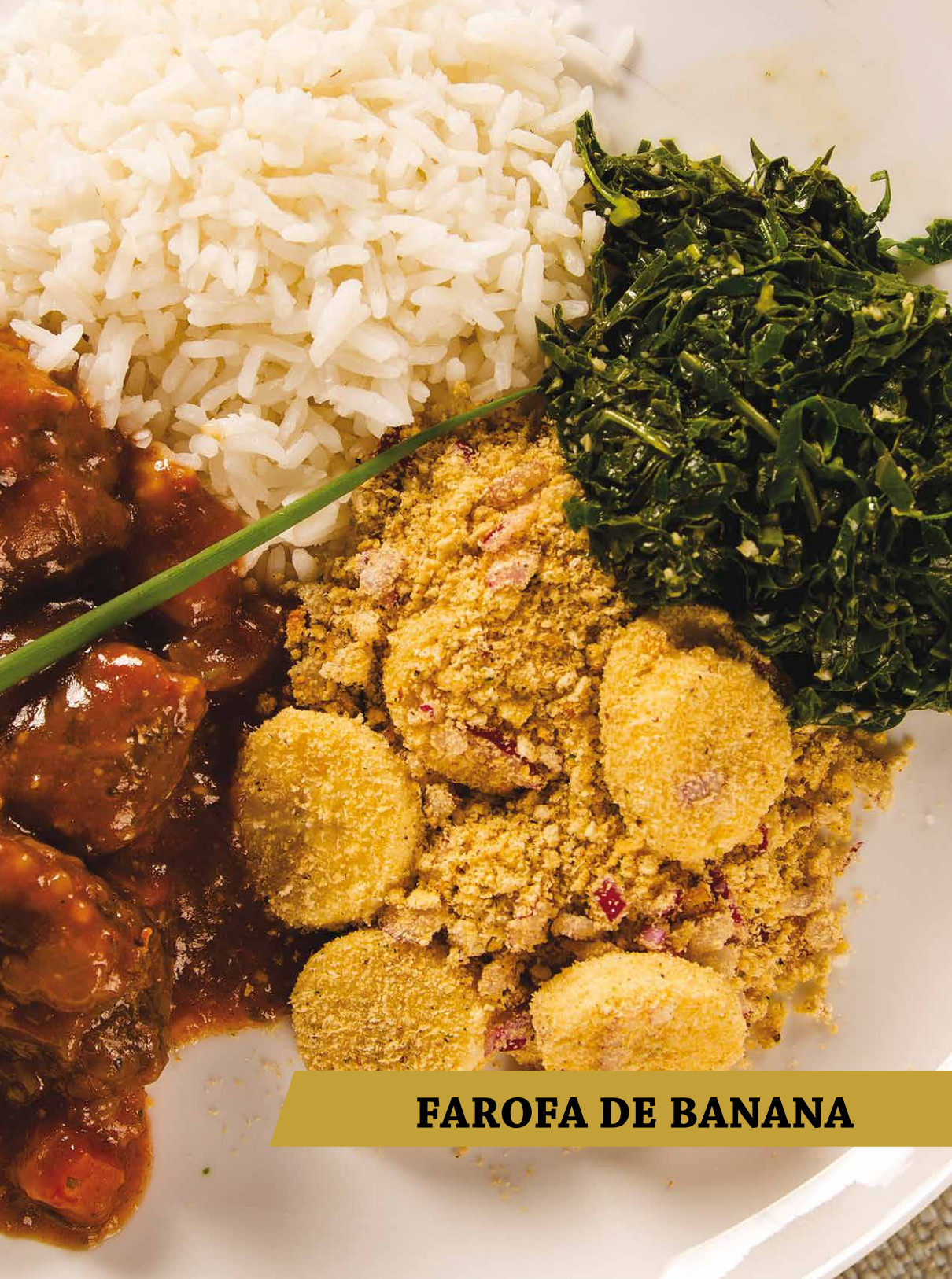
### Ingredientes

- 12 bananas (não muito maduras)
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar

### Preparo

- Bater os ovos inteiros, juntar o queijo ralado e misturar bem.
- Lavar, descascar e cortar as bananas em três partes, no sentido transversal, com formatos de croquetes.
- Passar pela farinha de rosca, nos ovos batidos com o queijo ralado e novamente na farinha de rosca.
- Fritar em gordura bem quente, com auxílio de uma escumadeira, até dourarem, e escorrer em papel-toalha.





**FAROFA DE BANANA**



## FAROFA DE BANANA

### Ingredientes

- 5 bananas cortadas em rodela
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 100 g de bacon
- 1 cebola pequena ralada
- Sal a gosto
- Salsinha picada

### Preparo

- Picar o bacon bem fino e miúdo e fritar em um pouco de óleo.
- Depois de frito, colocar uma boa quantidade de manteiga ou margarina.
- Quando derreter, acrescentar a cebola ralada e deixar dourar.
- Juntar então as bananas e mexer bem.
- Aos poucos, acrescentar a farinha de mandioca mexendo sempre, deixando ficar bem umedecida. Acrescentar o sal e a salsinha picada por último, misturando tudo muito bem.

## FAROFA DE BANANA-PASSA

### Ingredientes

- 400 g de banana-passa picada
- 250 g de bacon picadinho
- 1 cebola grande picadinha ou ralada
- 100 g de manteiga ou margarina
- 1/2 kg de farinha de mandioca (tipo biju)
- 1/3 de xícara (chá) de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Preparo

- Fritar o bacon até ficar bem sequinho. Escorrer e reservar.
- Na mesma frigideira, acrescentar a manteiga ou margarina, a cebola e refogar mexendo, até dourar.
- Juntar a farinha, misturando tudo muito bem.
- Acrescentar a banana-passa, a salsinha e temperar com sal e pimenta a gosto.
- Juntar o bacon e servir em seguida.

## PANQUECA DE BANANA

### Ingredientes

- 1 copo de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de fermento
- 1/2 colherzinha (café) rasa de sal
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina derretida
- 2 bananas

### Preparo

- Juntar os ingredientes e bater no liquidificador.
- Colocar uma pequena porção (1/2 concha) em frigideira untada e fritar dos dois lados, até que os discos da panqueca sejam formados. Reservar.
- Repetir a operação até terminar a massa.
- Recheiar a gosto, com frango desfiado, palmito picadinho, milho verde ou carne moída. Se desejar, cobrir com molho branco ou de tomate.

**Observação:** essa massa de panqueca de banana combina também com recheios doces, como mel, creme de baunilha ou de chocolate, doce de leite, bananada etc.

## PRESUNTO COM BANANA

### Ingredientes

- 3 fatias de presunto cozido
- Molho de mostarda a gosto
- 3 bananas nanicas maduras
- 50 g de queijo parmesão ralado (1 pacote)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 L de leite
- 3 tomates maduros picados
- Manteiga ou margarina
- Pimenta-do-reino
- Sal

### Preparo

- Lavar e cortar as bananas ao meio no sentido transversal e também cortar as fatias de presunto ao meio.
- Besuntar as fatias de presunto com a mostarda e envolver as bananas cortadas, fazendo rolinhos. Arrumá-los em uma forma refratária (tipo “pirex”) untada com manteiga e reservar.
- Numa panela, refogar os tomates no óleo, até desmancharem um pouco. Juntar metade do queijo ralado, sal, pimenta a gosto e mexer bem. Colocar essa mistura da panela sobre os rolinhos de banana com presunto reservados no refratário.
- Diluir a farinha de trigo no leite e levar ao fogo, mexendo sempre, até ficar cremoso.
- Cobrir as bananas do refratário com esse molho, salpicar o restante do queijo ralado e levar ao forno por cerca de 10 minutos ou até gratinar. Servir quente.



# **PREPARAÇÕES CULINÁRIAS**

## **RECEITAS COM BANANA**

**PREPARAÇÕES DOCES**

## BANANAS AO FORNO

### Ingredientes

- 6 bananas maduras
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

### Preparo

- Lavar, descascar as bananas e partir em fatias.
- Colocar uma camada de banana em assadeira untada.
- Polvilhar metade do queijo ralado e do açúcar.
- Acrescentar a manteiga ou margarina, espalhando pedacinhos por cima das bananas.
- Cobrir com outra camada de bananas, queijo e açúcar.
- Levar ao forno quente até as bananas ficarem douradas.

## BANANAS CAMELADAS NO FORNO

### Ingredientes

- 5 bananas
- 1 colher (sopa) cheia de açúcar
- 2 colherzinhas (café) de canela em pó

### Preparo

- Colocar as bananas descascadas em uma assadeira ou travessa refratária untada com manteiga ou margarina.
- Polvilhar o açúcar e a canela sobre as bananas.
- Levar ao forno até caramelizar o açúcar.
- Servir quente ou frio.

## BANANADA CASEIRA

### Ingredientes

- 18 bananas nanicas (2,5 kg com casca)
- 9 xícaras (chá) de açúcar (1 kg)

Opcional: 2 e 1/2 xícaras (café) de suco de limão coado

### Preparo

- Descascar e cortar as bananas em rodela.
- Cozinhar juntamente com o açúcar e, se desejar, o suco de limão.
- Continuar no fogo, mexendo para não queimar, até adquirir a consistência desejada, geralmente quando começar a aparecer o fundo da panela.
- Se desejar um doce que se conserve por mais tempo, fazer o tratamento térmico e colocar em vidros conforme orientado nas técnicas de preparo das bananadas cremosas das páginas 16 a 19 desta publicação.



## BANANAS FLAMBADAS

### Ingredientes

- Bananas maduras
- Suco de limão
- Manteiga
- Açúcar
- Canela em pó, raspas de casca de limão e/ou de laranja
- Cachaça ou conhaque para flambar

### Preparo

- Lavar, descascar as bananas e cortar ao meio e no sentido do comprimento e cobrir com suco de limão.
- Derreter a manteiga e o açúcar em uma frigideira.
- Deixar ferver e acrescentar as bananas.
- Cozinhar por alguns minutos em fogo lento.
- Polvilhar com canela em pó, as raspas de casca de limão ou de laranja, juntar a cachaça ou conhaque com auxílio de uma concha e deixar flambar (usar luvas próprias para fritura para proteção individual).
- Servir em seguida.



**BISCOITOS DE BANANA**

## BISCOITOS DE BANANA

(27 unidades)

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 bananas amassadas (podem ser maçãs, pratas ou nanicas)
- 2 colheres (sopa) de coco ralado ou aveia em flocos
- 1/2 colherzinha (café) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo, bem cheia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Preparo

- Misturar o açúcar, a manteiga, as bananas amassadas, o coco ralado ou aveia em flocos.
- Acrescentar a farinha de trigo misturada com o fermento e mexer, misturando tudo muito bem.
- Colocar pequenas porções em assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.
- Levar ao forno médio, por 20 minutos, ou até começar a corar.
- Tirar do forno e deixar esfriar na própria assadeira.

## **BOLINHOS DE BANANA COM AVEIA**

**(receita para 28 unidades)**

### **Ingredientes**

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de aveia
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de noz-moscada ralada
- 1 colherzinha (café) de canela em pó
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de banana amassada
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó

### **Preparo**

- Misturar todos os ingredientes em uma tigela, colocando o fermento em pó por último.
- Mexer ou bater, até que a massa esteja leve.
- Colocar em forminhas (de empadinhas) untadas e polvilhadas com farinha de trigo.
- Colocar as forminhas em assadeira(s) e levar ao forno em temperatura moderada, por 30 minutos, ou até que os bolinhos fiquem corados.
- Deixar esfriar um pouco para desenformar.
- Tirar das forminhas e servir.

## BOLO CHIFFON DE BANANA

### Ingredientes

- 3 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de bananas maduras amassadas
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Preparo

- Bater as claras em neve com o sal e reservar.
- Misturar as bananas amassadas com o suco de limão, as gemas e o óleo.
- Juntar a farinha peneirada com o açúcar e o fermento, alternando com o leite, mexendo sem bater.
- Colocar as claras em neve reservadas, mexendo cuidadosamente sem bater, até que fiquem totalmente incorporadas à massa.
- Levar para assar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, em forno moderado, por cerca de 30 minutos ou até ficar assado.

## BOLO DE BANANAS

### Ingredientes

- 6 bananas maduras
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 2 colherzinhas (café) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Preparo

- Bater no liquidificador as bananas, os ovos, o óleo e o açúcar.
- Colocar essa mistura em uma tigela e juntar a farinha de rosca, a canela e o fermento, mexendo bem.
- Levar para assar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, em forno quente por 20 a 30 minutos ou até corar.

## BOLO DE BANANAS CARMELIZADAS

### Ingredientes

#### Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1/2 colherzinha (café) de sal
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colherzinha (café) de essência de baunilha (opcional)
- 3 ovos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

#### Para a cobertura caramelizada

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- bananas nanicas (de 6 a 7 unidades)

### Preparo

- Caramelizar o açúcar e esparramar em uma assadeira retangular;
- Cortar as bananas em rodela de 1 cm de espessura e colocar sobre o caramelo ainda quente e reservar.
- Fazer a massa, batendo a margarina com o açúcar, juntar as gemas e bater bem;
- Acrescentar a farinha de trigo, o sal e o leite.
- Por último, juntar as claras em neve e a essência de baunilha (se desejar) e o fermento;
- Despejar a massa sobre a assadeira onde está o caramelo e as bananas e levar para assar em forno previamente aquecido.
- Desenformar ainda morno, para que o bolo já saia com a cobertura de bananas caramelizadas.

## BOLO RÁPIDO DE BANANAS

### Ingredientes

- 6 bananas nanicas bem maduras
- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 4 xícaras (chá) de açúcar
- 4 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa, bem cheia) de fermento em pó

### Preparo

- Bater no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo.
- Em um recipiente, misturar o açúcar, o fermento, a farinha de rosca e acrescentar o que foi batido no liquidificador, mexendo tudo muito bem.
- Colocar em assadeira grande, previamente untada e polvilhada com farinha de trigo e salpicar por cima da massa a canela em pó.
- Levar para assar em forno previamente aquecido.



## COBERTURA PARA BOLO COM BANANAS

### Ingredientes

- 2 claras
- 2 bananas nanicas amassadas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de suco de limão

### Preparo

- Bater as claras em neve e reservar.
- Levar o açúcar e a água ao fogo e deixar formar uma calda grossa.
- À parte, amassar as bananas e misturar o suco de limão.
- Misturar as bananas com limão com as claras em neve e levar novamente para a batedeira. Bater e ir colocando aos poucos a calda fervente, batendo sem parar, até formar um creme brilhante, tipo *marshmallow*.
- Colocar sobre o bolo de sua preferência.

## DELÍCIA DE BANANAS

### Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) niveladas de amido de milho (maisena)
- 2 ovos (claras e gemas separadas)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 15 colheres (sopa) de açúcar
- 8 bananas nanicas maduras
- 1/2 colherzinha (café) de essência de baunilha
- Raspas de casca de limão ou de laranja

### Preparo

- Lavar, descascar e cortar as bananas em rodela em uma panela com oito colheres (sopa) do açúcar. Cozinhar até derreter bem o açúcar, juntar uma colher (sopa) de manteiga e transferir essa mistura para uma vasilha refratária (que possa ir ao forno, tipo “pirex”) e reservar.
- Bater no liquidificador: o leite, o amido de milho (maisena), as duas gemas, três colheres (sopa) do açúcar e uma colher (sopa) da manteiga restante. Colocar essa mistura numa panela e levar ao fogo, mexendo sempre, até engrossar, formando um creme. Acrescentar a essência de baunilha, misturar bem e colocar esse creme sobre as bananas reservadas na vasilha refratária.
- Bater as claras em neve, juntar as quatro colheres (sopa) do açúcar e as raspas de limão ou laranja e bater mais, até formar um suspiro. Espalhar o suspiro por cima do creme da vasilha refratária e levar ao forno para tostar, até que o suspiro fique levemente dourado.
- Delicioso para servir quente, nos dias frios, ou gelado nos dias quentes.

## DOCINHOS DE BANANAS

### (TIPO “MARRON-GLACÊ”)

#### Ingredientes

- 6 bananas nanicas
- 12 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 xícara (café) de vinho tinto (25 mL)
- 1/2 colherzinha (café) de essência de baunilha
- Açúcar cristalizado para enrolar

#### Preparo

- Lavar, descascar e amassar as bananas nanicas e levar ao fogo com o açúcar, mexendo até aparecer o fundo da panela.
- Juntar o vinho tinto e continuar mexendo no fogo, até aparecer novamente o fundo da panela.
- Misturar a essência de baunilha, mexer e desligar o fogo.
- Despejar em travessa untada e deixar esfriar bem, pode ser até o dia seguinte.
- Enrolar e passar os docinhos no açúcar cristalizado.

## FATIAS DE BANANA COM GOIABADA

### Ingredientes

- 6 bananas nanicas
- 12 fatias finas de goiabada
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- Canela em pó para polvilhar
- 2 claras
- 4 colheres (sopa) de açúcar

**Opcional:** fatias de queijo

### Preparo

- Lavar e descascar as bananas.
- Em uma assadeira pequena, arrumar as bananas cortadas ao meio no sentido do comprimento.
- Cobrir cada banana cortada com uma fatia fina de goiabada.
- Espalhar a manteiga ou margarina, em pequenos pedaços, por cima, e polvilhar a canela em pó. Se desejar, colocar fatias de queijo sobre as goiabadas.
- Cobrir tudo com o suspiro, preparado batendo-se as claras em neve com o açúcar.
- Levar ao forno por cerca de 30 minutos.

## FLAN DE BANANA

### Ingredientes

- 4 bananas nanicas maduras
- 4 ovos
- 1/2 litro de leite (2 copos grandes, desses de requeijão)
- 125 g de açúcar (1 xícara bem cheia)
- Suco de 1/2 limão
- 1 colherzinha (café) de essência de baunilha
- Raspas de casca de limão

### Para caramelizar a forma

- 1 copo de açúcar
- 1/2 copo de água

### Preparo

- Em uma panela, misturar o açúcar e a água para caramelizar a forma e ferver, sem mexer, até formar um caramelo claro.
- Forrar uma forma própria para pudim com essa calda de caramelo e reservar.
- Bater os demais ingredientes no liquidificador e despejar na forma caramelizada.
- Levar para cozinhar em banho-maria por cerca de 50 minutos.
- Servir gelado.



**MUSSE DE BANANA**

## MUSSE DE BANANA 1

### Ingredientes

- 3 bananas nanicas maduras
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 8 folhas de gelatina incolor dissolvidas em 1/2 xícara (chá) de água quente
- 250 g de creme de leite gelado
- 1 clara em neve

### Preparo

- Passar as bananas por uma peneira e reservar.
- Fazer uma calda grossa com o açúcar e uma xícara (chá) de água fervente.
- Bater a clara em neve e, aos poucos, juntar a calda grossa de açúcar, fazendo um creme *marshmallow*. Deixar esfriar.
- Ao *marshmallow*, misturar as bananas amassadas e o creme de leite, batendo mais.
- Por último, incorporar a gelatina bem dissolvida, misturando tudo muito bem.
- Colocar em uma tigela ou em taças de sorvete e levar para gelar.

## MUSSE DE BANANA 2

### Ingredientes

- 8 bananas nanicas picadas
- 1/3 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1 envelope de gelatina em pó (branca) sem sabor
- 1 lata de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de rum (opcional)

### Preparo

- Misturar as bananas, o açúcar e o suco de limão.
- Levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até desmanchar as bananas (15 minutos, aproximadamente).
- Adicionar a gelatina dissolvida em um pouco de água e mexer até se misturar por completo.
- Acrescentar o creme de leite, misturando delicadamente, intercalando com o rum, se desejar.
- Colocar em taças e levar à geladeira por algumas horas.



## PASTÉIS DE FORNO RECHEADOS

(22 pasteizinhos)

### Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1/3 de xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colherzinha (café) rasa de sal
- Gema e açúcar para pincelar

### Para rechear

- bananada de corte ou rodela de banana passadas no açúcar e na canela

### Preparo

- Peneirar a farinha com o fermento e o sal.
- Fazer uma cova no meio da farinha e acrescentar os demais ingredientes.
- Misturar tudo, amassando levemente, até a massa ficar macia.
- Deixar em repouso por 30 minutos.
- Abrir a massa de forma que fique fina e cortar em rodela, com a boca de um copo enfarinhado.
- Colocar um pedacinho de bananada sobre cada rodela de massa e fechar unindo as pontas e apertando-as com um garfo. Transferir os pastéis para uma assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.
- Pincelar os pastéis com gema e açúcar e levar para assar em forno quente, por 20 a 30 minutos, até começarem a dourar.

## PAVÊ DE BANANA COM AVEIA

### Ingredientes

- 5 bananas nanicas
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 3 gemas
- 1 xícara (chá) de aveia
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Manteiga ou margarina para untar

### Cobertura de suspiro

- 3 claras
- 3 colheres (sopa) de açúcar

### Preparo

- Amassar as bananas.
- Acrescentar o açúcar e as gemas, batendo bem.
- Misturar a aveia e a canela em pó, batendo mais.
- Colocar essa mistura em forma refratária (tipo “pirex”) previamente untada.
- Levar ao forno médio por cerca de 20 minutos. Retirar e cobrir com o suspiro preparado batendo as claras em neve com o açúcar.
- Voltar ao forno e levar por mais uns cinco minutos, até dourar o suspiro.

## PUDIM DE BANANA

### Ingredientes

- 10 bananas nanicas
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 6 colheres (sopa, rasas) de açúcar ou a gosto

### Preparo

- Cozinhar as bananas em água com as cascas.
- Retirar as cascas e amassar as bananas.
- Colocar as bananas amassadas em uma tigela, acrescentar a manteiga ou margarina, a farinha de trigo, os ovos batidos, o açúcar e o queijo ralado, misturando tudo muito bem.
- Transferir essa mistura para uma forma untada\* e levar para assar em forno moderado, previamente aquecido por cerca de 30 minutos. Desenformar e polvilhar açúcar e canela por cima.

\* Se preferir pudim com calda, colocar sobre uma forma caramelizada com açúcar e assar em banho-maria.



**SORVETE DE BANANA**

## SORVETE DE BANANA

### Ingredientes

- 4 bananas nanicas
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite
- Suco de meio limão

### Preparo

- Amassar as bananas e juntar o suco de limão.
- Acrescentar o creme de leite, pouco a pouco, misturando cuidadosamente, até obter uma mistura cremosa.
- Colocar em forminhas de gelo e levar para congelar por três a quatro horas.

## **SURPRESAS DE BANANA**

**(45 unidades)**

### **Ingredientes**

- 4 bananas nanicas
- 2 copos de água
- 2 e 1/2 copos de açúcar
- 7 colheres (sopa) de amido de milho (maisena)
- Suco de 1 limão

### **Preparo**

- Amassar as bananas e juntar o suco de limão.
- Diluir o amido de milho na água e adicionar o açúcar e as bananas amassadas com o suco de limão.
- Levar ao fogo e mexer por cerca de 20 minutos, até ficar bem consistente.
- Colocar em assadeira, deixar esfriar e cortar em pequenos pedaços retangulares.
- Passar açúcar cristalizado e embrulhar em papel impermeável, tipo celofane.

## TORTA DE BANANA 1

### Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de manteiga ou margarina derretida
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 6 bananas nanicas pequenas e maduras
- Açúcar e canela para polvilhar

### Preparo

- Bater as claras em neve.
- Acrescentar as gemas, o açúcar, a farinha de trigo, a manteiga ou margarina e o fermento, misturando bem.
- Colocar essa massa numa assadeira untada, espalhando-a de maneira que sua altura seja de aproximadamente dois centímetros.
- Cobrir com fatias de banana e polvilhar com bastantes açúcar e canela.
- Levar ao forno, já quente, por cerca de 20 a 30 minutos, até dourar.

## TORTA DE BANANA 2

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 6 bananas nanicas e maduras, cortadas em fatias finas
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 3 ovos batidos
- 1/2 copo de leite
- Farinha de rosca
- Canela

### Preparo

- Untar uma forma e polvilhar com farinha de rosca.
- Peneirar a farinha de trigo, o açúcar e o fermento e misturar bem. Dividir essa mistura em três partes.
- Colocar uma das partes dessa mistura seca na forma, acrescentar as bananas, polvilhar com canela, espalhar pedacinhos de manteiga ou margarina e cobrir com uma camada fina de farinha de rosca.
- Repetir isso três vezes: mistura seca, bananas, açúcar, canela e farinha de rosca.
- Espetar com uma faca até embaixo, em diversos lugares da massa, para facilitar a penetração da parte líquida.
- Misturar os ovos batidos com o leite e derramar sobre a forma com as bananas.
- Levar ao forno médio previamente aquecido, por cerca de 20 a 30 minutos ou até assar.



## TORTA DE BANANA PRIMAVERA

### Ingredientes

- 1 pacote de biscoitos Maria
- 3/4 xícara (chá) de manteiga derretida
- 1 colherzinha (café) de essência de baunilha
- 12 bananas nanicas maduras
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de canela em pó (ou a gosto)
- 2 a 3 colheres (sopa) de uvas-passas sem sementes ou a gosto
- Meio limão

### Preparo

- Moer o pacote de biscoito e misturar com a margarina derretida e a essência de baunilha. Forrar o fundo de uma forma untada com essa mistura, comprimindo bem.
- Cobrir com bananas cortadas em rodela e espremer o limão por cima, aos poucos, por cima das bananas para que não escureçam. Em seguida, salpicar metade do açúcar, a canela em pó e espalhar as uvas-passas.
- Levar ao forno, até dourar. Retirar do forno, polvilhar o restante do açúcar e deixar esfriar.

## TORTA RÁPIDA DE BANANAS

### Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de margarina derretida
- 1 dúzia de bananas nanicas
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar

### Preparo

- Bater no liquidificador todos os ingredientes, menos as bananas, a canela e o açúcar de polvilhar.
- Untar uma assadeira com margarina e forrar com seis bananas cortadas de comprido.
- Despejar a massa do liquidificador e cobrir novamente com o restante das bananas cortadas ao meio.
- Misturar o açúcar com a canela e polvilhar sobre a torta.
- Assar em forno quente por cerca de 25 minutos.

## TORTA SECA DE BANANAS

### Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina com sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 4 ovos
- 8 bananas maduras
- 2 colheres (sopa) de canela em pó misturadas a 3 colheres (sopa) de açúcar

### Preparo:

- Cortar as bananas ao meio, no sentido do comprimento, dividindo-as em duas partes.
- Passar cada metade da banana no açúcar e na canela e reservar.
- Em uma tigela, colocar a farinha, a manteiga ou margarina e o açúcar. Misturar tudo muito bem, para ficar como uma farofa e deixar reservada.
- Untar uma forma de vidro refratário (tipo “pirex”) com margarina e colocar a primeira camada com metade da massa (farofa) da tigela.
- Por cima, colocar uma camada das bananas passadas no açúcar e canela.
- Repetir a camada de farofa e por cima o restante das bananas passadas no açúcar e canela. Se ainda sobrar massa (farofa) e bananas, repetir colocando mais uma camada de cada.
- Bater os ovos, misturar bem o fermento e despejar sobre a farofa.
- Polvilhar açúcar e canela por cima e levar ao forno a 240 °C a 260 °C por exatos 10 minutos. Retirar do forno e deixar esfriar por pelo menos 20 minutos.



**VITAMINA DE BANANA**

## VITAMINA DE BANANA COM LEITE

### Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 xícara (chá) de leite gelado
- Açúcar ou mel a gosto

### Preparo

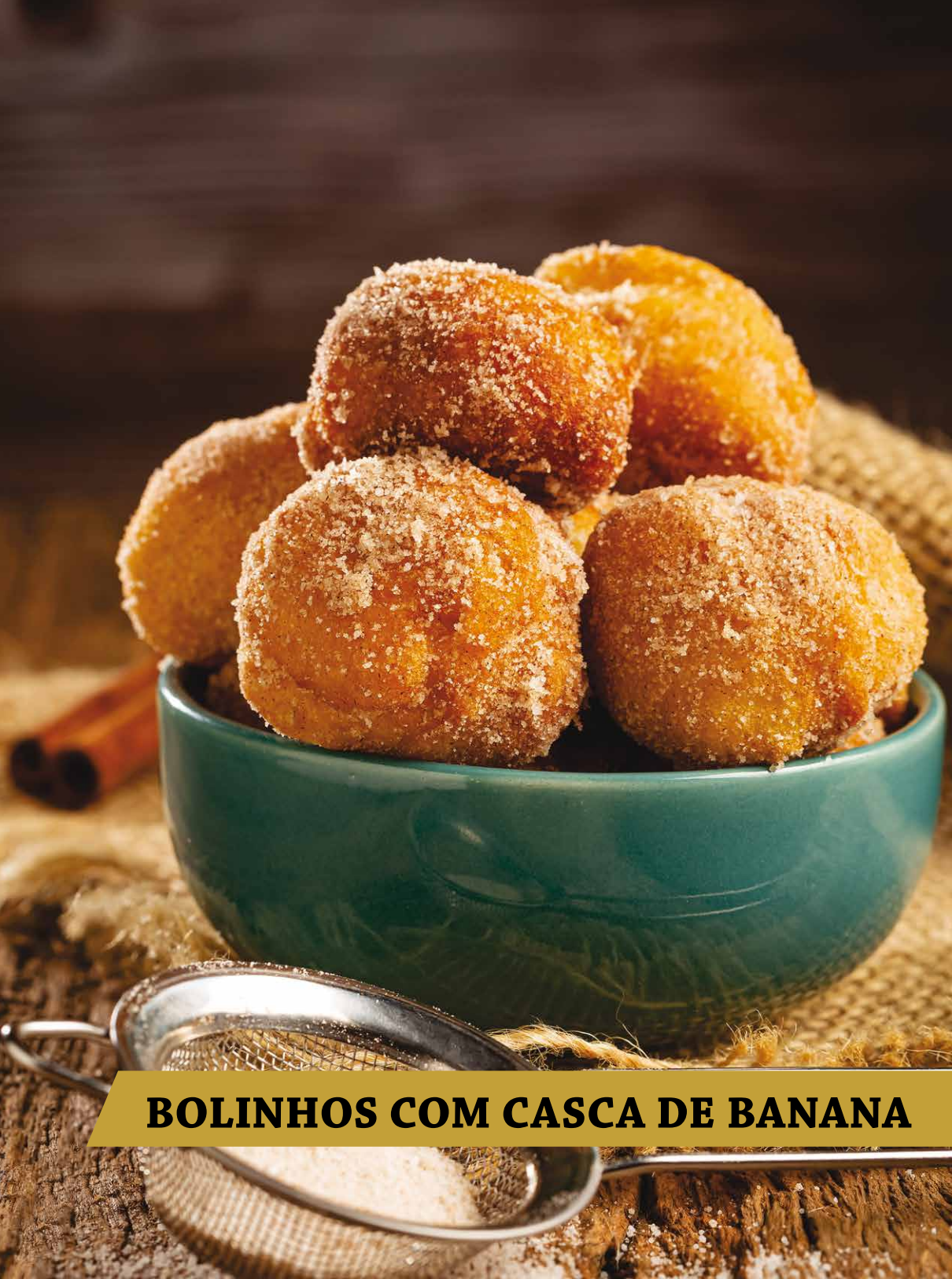
- Bater no liquidificador a banana, o leite e o açúcar ou mel, até ficar uma bebida cremosa.
- Servir em seguida.





# **RECEITAS CASEIRAS COM CASCA DE BANANA**





**BOLINHOS COM CASCA DE BANANA**



## RECEITAS CASEIRAS COM CASCAS DE BANANA

Preferir as bananas agroecológicas ou orgânicas, pois não usam agrotóxicos. Antes de descascar, lavar bem as bananas e empregá-las logo após serem descascadas, para evitar contaminações ou alterações de sabor.

### BOLINHOS COM CASCA DE BANANA

#### Ingredientes

- 1 copo de cascas de bananas lavadas e picadas
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de leite ou de água
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela para polvilhar

#### Preparo

- Misturar todos os ingredientes.
- Fritar, às colheradas, em óleo quente.
- Servir polvilhados com açúcar e canela.

## CHIMIA DE CASCAS DE BANANA

### Ingredientes

- 3 copos de cascas de bananas bem lavadas e picadas
- 1 e 1/2 copo de açúcar
- Cravo e canela em pau a gosto

### Preparo

- Cozinhar as cascas de bananas com água em quantidade suficiente para amolecerem bem.
- Retirar do fogo e bater no liquidificador com a água da cocção e o açúcar.
- Voltar ao fogo com o cravo e a canela, deixando cozinhar e mexendo em fogo baixo, até ficar com consistência cremosa, semelhante à de geleia (começa a desprender do fundo da panela). Depois de pronto, podem-se retirar o cravo e a canela.
- Servir com pão, torrada ou biscoitos.

## DOCINHOS DE CASCAS DE BANANA

### Ingredientes

- 3 copos de cascas de bananas bem lavadas e picadas em pequenos pedaços
- 1 copo de açúcar
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de qualquer bebida alcóolica
- 1 colher (sopa) de margarina

### Preparo

- Cozinhar as cascas de bananas com o mínimo possível de água, até amolecerem bem.
- Retirar do fogo e bater no liquidificador com a água da cocção e o açúcar. Adicionar a farinha de trigo, a bebida alcóolica e bater mais.
- Voltar ao fogo, deixando cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, até obter o ponto de enrolar. Adicionar a manteiga, misturando bem.
- Despejar em assadeira untada e deixar esfriar.
- Enrolar os docinhos e embrulhá-los em papel impermeável ou forminhas de papel próprias para docinhos.

## MARIOLAS DE BANANA COM CASCAS

### Ingredientes

- 4 copos de água
- 10 cascas de bananas
- 5 bananas maduras descascadas
- 2 copos de farinha de trigo
- 3 copos de açúcar
- Suco de 1 limão, cravo e canela em pau

### Preparo

- Lavar muito bem as bananas inteiras e com as cascas.
- Descascar, separar as cascas, picar e cozinhar com dois copos de água, por cerca de 10 minutos.
- Diluir a farinha de trigo nos dois copos de água restantes.
- Bater no liquidificador: as cascas de banana cozidas com a água, as bananas descascadas e picadas, a farinha de trigo diluída na água e o açúcar.
- Transferir essa mistura liquidificada para uma panela larga e levar ao fogo, juntamente com o cravo, a canela em pau e o suco de limão, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.
- Colocar o doce em assadeira e deixar esfriar. Virar o doce em uma travessa e deixar secar do outro lado.
- Cortar em retângulos pequenos de aproximadamente 4 x 2 cm e embrulhar em papel impermeável tipo celofane.



## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

### 3. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIRRE, J. M. E GASPARINO FILHO, J. **Desidratação de frutas e hortaliças**. Campinas: ITAL/Fruthotec, 2002 (Manual Técnico).

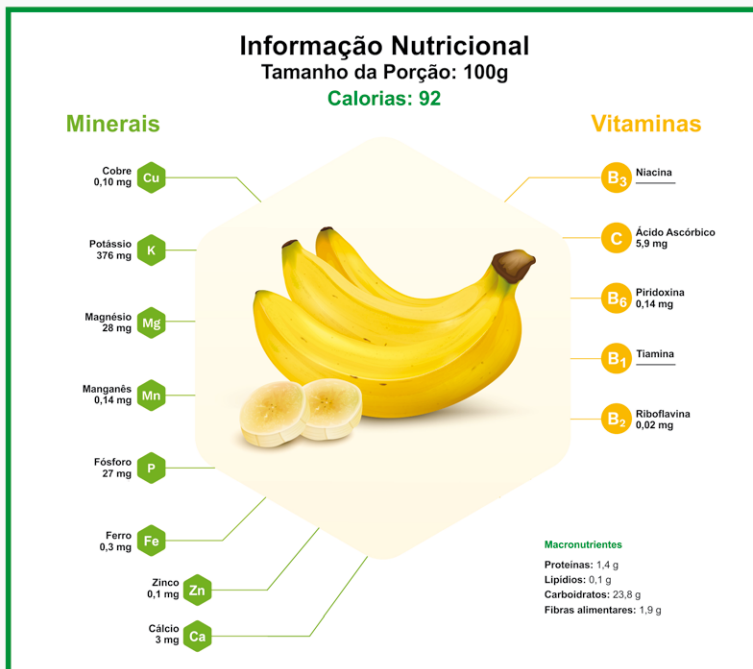
NOMURA, E. S. et al. **Cultivo da bananeira**. Campinas, CATI, 2020. 178p. (Manual Técnico, 82).

MEDINA, J. C. et al. **Banana: cultura, matéria-prima, processamento e aspectos econômicos**. 2.<sup>a</sup> ed. – Campinas, ITAL, 1985. (Frutas Tropicais, 3).

PAZINATO, B. C. et al. **Processamento artesanal de frutas: conservas caseiras**. Campinas, CATI, 2017. 170 p. (Instrução Prática 275)

PEREIRA, L.; PAZINATO, B. C. **Banana: alimento saboroso e nutritivo** 3 ed. Campinas, CATI, 1989. 28 p. (Instrução Prática, 239).

TRAVAGLINI, D. A. et al. **Banana-passa: princípios de secagem, conservação e produção industrial**. Campinas: ITAL/Rede de Núcleos de Informação Tecnológica, 1993. 73 p. (Manual Técnico 12).



Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos -TACO4  
Edição Ampliada e Revisada (cfn.org.br)