BANANA ALIMENTO PARA TODAS AS IDADES

Existem muitos motivos para você se alimentar com bananas produzidas por produtores cooperados da COOPBEL. Vindas diretamente do campo para sua mesa, têm mais qualidade e sabor, além de apresentar uma grande vantagem: produzida sem uso de agrotóxico (veneno). A BANANA tem vitamina C, A, B^1, B^2, D, E, Cálcio, Fósforo, Ferro, Potássio, energia e proteína, sendo um alimento que deve estar presente diariamente em nossa alimentação.

CEASA - RIO – Pavilhão 24 Box 29/30 - Telefone: (021) 371.4605
COOPBEL - Sede – Rua Lauro Ferreira Pinto s/nº - Telefone: (027) 269.1312
CEP 29.240 - Alfredo Chaves - ES

PRODUZIDO NA
EMATER-ES
VINCULADA À SECRETARIA DA AGRICULTURA

RECEITAS COM BANANA

COOPBEL

COOPERATIVA DOS PRODUTORES DE BANANA DO ESPÍRITO SANTO LTDA.
BANANA PRODUZIDA SEM USO DE AGROTÓXICO
DIRETAMENTE DO PRODUTOR PARA SUA MESA

receitas com banana

PÃO DE BANANA

Bater bem 1 xícara de manteiga, 1 xícara de açúcar e 1 ovo. Juntar a esta massa 1 xícara de banana amassada e bater um pouco mais. Peneirar juntos 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher (chá) de sal e 2 colheres (chá) de pó Royal e juntar aos poucos misturando bem. Untar uma forma e polvilhar. Assar em forno regular durante 1 hora, mais ou menos.

FLAN

Caramelize (60 g açúcar e 1 colher de água) uma forma e deixe esfriar à parte. Em outro recipiente bata 3 ovos inteiros. Despeje meio litro de leite aos poucos mexendo sem parar. Acrescente 3 bananas amassadas. Despeje esse creme na forma caramelizada, leve ao forno em banho-maria por 45 minutos. Depois de pronto decore com bananas cortadas em rodelas. (Para 8 pessoas)

PUDIM

Leve 10 bananas a cozinhar em água e sal. Depois descasque-as e amasse-as até ponto de creme. Junte 200 g de açúcar, 1 colher de farinha de trigo, 1 xícara de queijo parmesão ralado, 1 colher de café de raspa de limão, 6 ovos batidos como para pão-de-ló, 100 g de passas e/ou 100 g de frutas cristalizadas picadas. Misture tudo muito bem e coloque em forma untada com manteiga e polvilhadas com farinha de rosca. Leve ao forno moderado, em banho-maria. Retire da forma e polvilhe com açúcar e canela. (Para 8 pessoas)

BOLO DE BANANA

Bater 1 xícara de margarina, 2 xícaras de açúcar e, depois, 3 gemas. Colocar alternadamente, 2 xícaras de farinha de trigo já peneirada com 1 xícara de maizena, 1 colher de fermento e 1 xícara de leite. Por último, as 3 claras batidas em neve. Untar bem uma assadeira. Forrar com fatias de banana com bastante açúcar, um pouquinho de manteiga e canela. Levar ao forno para amolecer as bananas. Logo que amolecer, colocar a massa por cima e levar tudo para assar.

TORTA DE BANANA – DOCE

Bater 4 colheres (sopa) de margarina. Juntar 3 gemas uma a uma e continuar a bater. Juntar 2 xícaras de açúcar, bater bem. Juntar uma e meia xícara da farinha de trigo peneirada com meia xícara de maizena, 1 colher (sopa) de fermento e 1 xícara de leite. Juntar as claras em neve. Adicionar às fatias de bananas-prata (cortadas em fatias finas) suco de limão. Preparar uma forma para torta (lisa) untada com margarina, polvilhada com farinha de trigo. Colocar uma camada de massa, uma camada de bananas, polvilhando cada uma com canela. Assar em forno quente durante 10 minutos e depois em forno moderado.

LOMBINHO DE PORCO

Corte o lombinho em fatias de 2cm, frite-as com margarina. Corte 5 bananas em rodelas e frite-as também com margarina. Faça um creme com 4 colheres (sopa) de creme de leite e uma e meia colheres (chá) de caril. Misture as bananas e a carne de porco. Despeje na mistura o creme e leve ao forno por 20 minutos. (Para 8 pessoas)

ENSOPADO DE CARNE

Corte 1 kg de carne de boi de primeira em pequenos cubos, tempere a gosto (cebola, sal, salsa), leve ao fogo em panela com margarina e refogue muito bem, adicionando água aos poucos até a carne obter bonita cor e um pouco de caldo espêsso e saboroso. Quando a carne estiver quase macia, junte 10 bananas em rodelas e 1 copo de vinho. Tampe a panela e em fogo baixo termine de cozinhar a carne. (Para 8 pessoas)

BOLO DE FARINHA DE BANANA

Medir e peneirar juntos os alimentos secos (1 copo de farinha de banana, 2 copos de farinha de trigo e 1 colher cheia (sopa) de fermento em pó Royal). Bater 2 gemas com o açúcar e a manteiga até ficar cremoso. Acrescentar aos poucos, os alimentos secos e 1 copo de leite. Por último, acrescentar as 2 claras em neve, batidas com 2 colheres (sopa) de suco de limão. Em forma untada, levar ao forno quente e assar durante 30 minutos.
CONSIDERAR: 2 copos de açúcar e 2 colheres cheias (sopa) de manteiga.

DOCE DE BANANA COM CREME

Descascar 6 bananas, cortar em fatias e fritar. Fazer um creme simples: bater 2 gemas com 3 colheres (sopa) de açúcar. Dissolver 2 colheres (sopa) de maizena em 2 copos de leite e misturar as gemas. Levar ao fogo e mexer até engrossar. Fazer o glacê: bater 2 claras em ponto de neve com 4 colheres de açúcar. Arrumar em um pirex, primeiro as bananas fritas, depois o creme de maizena e, por último, as claras batidas em neve. Levar ao forno até corar.

CUCA

Untar um pirex. Bater em ponto de creme, uma e meia xícara de açúcar, 3 colheres (sopa) rasas de margarina. Juntar 2 ovos bem batidos (primeiro as claras, depois as gemas), acrescentando 2 xícaras de farinha de trigo com 1 colher (sopa) de pó Royal, 1 pitada de sal e, por último, 1 xícara de leite. Espalhar um pouco dessa mistura no pirex. Colocar uma camada de bananas-prata cortadas em fatias finas por cima da massa. Colocar mais uma camada de massa, altermadamente, sendo a última camada de bananas. Polvilhar com açúcar e canela e levar ao forno quente. CONSIDERAR: 15 bananas pratas pequenas.

TIPOS DE BANANAS UTILIZADAS NAS RECEITAS

Banana- Prata, D'água (nanica), Maçã, Terra, Ouro, Mysori, Ouro-da-Mata, Figo.