

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

Receitas

A Banana e suas Múltiplas Utilizações



**Marituba-Pará
2023**

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

A Banana e suas Múltiplas Utilizações (Receitas, 6)

GILMA LUZIA DA SILVA

Marituba-Pará
2023

Obra editada pela:

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado do Pará –EMATER-PARÁ

Rodovia Br 316, km 12, s/n. Cep: 67.105-970. Marituba-Pará

Telefone: (91) 3259.3400

www.emater.pa.gov.br

Revisão técnica:

Engº Agrº Raimundo Nonato Ribeiro

Engª. Florestal Daniella Mônica Gouvêa de Souza

Pedagoga Ivanete Ferreira Alves Lopes

Editoração e Projeto Gráfico:

Rosa Helena Campos de Melo - COTEC/NDI

Texto: Gilma Luzia da Silva

Silva, Gilma Luzia da

M149b A banana e suas múltiplas utilizações /Silva, Gilma Luzia da
Marituba: EMATER-PARÁ, 2019.
42 p. : il. __ (Receitas,6)

Inclui Bibliografias.

1. Banana 2. Banana-uso. 3. *Musa spp.*

APRESENTAÇÃO

A Emater-Pará é o órgão oficial de Assistência Técnica e Extensão Rural do governo do estado do Pará, que presta serviços especializados nas áreas de ciências agrárias e humanas, por meio da interação, conhecimentos e informações tecnológicas que contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas que trabalham no meio rural.

Tem como missão contribuir com soluções para a agricultura familiar com serviços de assistência técnica, extensão rural e pesquisa, baseados nos princípios éticos e agroecológicos.

Neste contexto, a Emater-Pará está desenvolvendo a série **Receitas**, reeditando cartilhas de receitas da culinária local e ainda editando outras com novo formato, cujo objetivo é valorizar e divulgar os produtos da culinária tradicional dos municípios paraenses.

Nesta cartilha, receitas com a utilização da banana em sua totalidade foram organizadas e apontadas como a base de uma culinária que pode vir a ser empreendedora e representar uma fonte de renda alternativa, tanto para o pequeno produtor(a) como para o próprio consumidor(a) que tiver interesse no setor.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 ORIENTAÇÕES TÉCNICAS	08
2.1 ASPECTOS GERAIS	08
3 A DIVERSIDADE DA UTILIZAÇÃO DA BANANEIRA	12
4 4 PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DA BANANA	13
4.2 MORFOLOGIA DA BANANA	14
4 BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO, TRANSPORTE E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS	15
5 RECEITAS	17
1 - BALAS DE BANANA	18
2 - BANANA CHIPS	19
3 - BIFE DE CASCA DE BANANA	20
4 - BOLINHO DE CASCA DE BANANA	21
5 - BOLO DE CASCA DE BANANA COM AVEIA	22
6 - BOLO DE CASCA DE BANANA	23
7 - BOLO SECO DE BANANA	24
8 - BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA	25
9 - DOCE DE BANANA À PARAENSE	26
10 - DOCE DE CASCA DE BANANA I	27
11 - DOCE DE CASCA DE BANANA II	28
12 - ESCONDIDINHO DE CASCA DE BANANA	29
13 - FARINHA DE BANANA	30
14 - FAROFA DE CASCA DE BANANA	31
15 - GELEIA DE BANANA	32
16 - MANGARÁ	33
17 - MOQUECA DE CASCA DE BANANAS	34

18 - PUDIM DE BANANAS	35
19 - REFOGADO DE CASCA DE BANANA	36
20 - ROSQUINHAS DE BANANA	37
21 - SORVETE DE BANANA	38
22 - TORTA DE BANANA	39
23 - VITAMINA DE BANANA	40
CONCLUSÃO	41
REFERÊNCIAS	42

1 INTRODUÇÃO

A banana é uma cultura de grande importância para o Brasil, por ser garantia de renda para os moradores de pequenas e médias propriedades e ainda um dos frutos mais acessíveis e consumidos pelos brasileiros. Em nosso país, encontramos grande variedade de bananas, como: nanica, maçã, prata, ouro, da terra, caturra, entre outras. Suas propriedades nutricionais a tornam um alimento completo e o seu cultivo, adaptado aos climas úmido e quente, faz com que tenhamos o fruto disponível em todas as estações do ano.

Verde ou madura, casca ou polpa, a banana é extremamente versátil e cheia de benefícios. Perfeita para ser consumida *in natura* – porque sua casca a protege de germes e poeira – ainda dispensa instrumentos para ser removida. Uma fruta popular e deliciosa que ajuda na saúde do coração, dos olhos, ativa as células defensoras do sistema imunológico, hidrata e repara a pele cansada, auxilia na perda de peso, evita câimbras etc. A banana é um superalimento com calorias naturais e vitaminas, cujos benefícios advindos de suas propriedades turbinam a saúde de forma geral.

Mas por ser um fruto que amadurece rápido e, às vezes, acaba sendo desperdiçado, vamos oferecer dicas de como aproveitar esse precioso alimento. Também apresentaremos algumas receitas saborosas e fáceis utilizando a banana.

Repassamos duas maneiras de conservar bananas:

- ▣ Embrulhe a “almofada” da banana com plástico filme ou papel alumínio para evitar os insetos que ficam cortejando essa saborosa fruta na zona mais sensível, onde começa o processo de amadurecimento.
- ▣ Outra forma simples de conservar as bananas por mais tempo é retirar a casca delas, cortá-las em rodela e guardá-las no freezer, em recipiente hermeticamente fechado.

2 ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

2.1 ASPECTOS GERAIS

A banana (*Musa spp.*) é uma das frutas de maior importância na economia mundial, CENTEC,2004.

No Brasil, a banana é cultivada em todos os Estados, desde a faixa litorânea até os planaltos do interior, a banana consumida na sua forma *in natura* é muito rica em vitaminas e potássio.

A bananeira é uma planta de clima tropical que encontra no Nordeste brasileiro as condições propícias para o seu desenvolvimento.

A temperatura ideal para o bom desenvolvimento da bananeira encontra-se em torno de 28°C, com mínima não inferior a 18°C e máxima não superior a 34°C.

A bananeira necessita de uma precipitação média anual de 1.300 mm, bem distribuída durante o ano.

A bananeira se desenvolve melhor em regiões onde as médias anuais de umidade relativa encontram-se acima de 80%.

O vento é um fator que traz grandes preocupações aos produtores de banana, devido aos graves prejuízos que causa como: tombamento da planta, rasgo das nervuras secundárias, diminuição da área foliar, rompimento das raízes, etc.

A bananeira requer alta luminosidade, embora a duração do dia aparentemente não influa no seu crescimento, frutificação e ciclo vegetativo, estende-se por 8 a 10 meses, enquanto cultivos com pouca luz prolongam-se por 14 meses.

A bananeira possui raízes tenras, frágeis e com pequeno poder de penetração, por isso os melhores solos são os areno-argilosos: o bananeiral pode ser instalado tanto em encostas como em terrenos planos.

Existem mais de 150 variedades comerciais de bananeira, entretanto, são poucas as que apresentam potencial agrônômico que atendam a preferência dos consumidores, em relação a alta produtividade, qualidade de fruto, tolerância a pragas, doenças e porte adequado.

As variedades mais difundidas no Brasil são: *prata comum*, *pacovan*, *maçã*, *prata-anã*, *mysore*, *terra(curuda)*, *d'angola* – do

subgrupo prata(AAB), *nanica e nanicão* – do subgrupo Cavendish (AAA), que são utilizadas principalmente para exportação.

As variedades *prata* e *pacovan* respondem por mais de 60% da área plantada com banana no País.

A bananeira é propagada por meio de mudas desenvolvidas a partir de gemas vegetativas de seu rizoma;

Para ter sucesso na cultura da banana, deve-se escolher mudas de boa qualidade.

Tipos de mudas: chifrinho, chifre, chifrão, adulta, guarda-chuva, pedaço de rizoma com filho.(Fig. 1)

Fig. 1



Fonte: CENTEC, 2004.

Os principais métodos de propagação são: fracionamento do rizoma, propagação rápida e propagação *in vitro*.

Todas as culturas necessitam, para seu desenvolvimento, de solos com características boas:

Físicas: textura média (franco-argilo-arenoso), boa permeabilidade, boa aeração e capacidade de armazenamento de água.

Químicas: grande quantidade de nutrientes minerais bem balanceados, reação de solo(PH), próximo à neutralidade, ausência de elementos tóxicos (AL³⁺ e Na⁺).

Biológicas: elevada população microbiana, isenta de patógenos, ausência de substâncias orgânicas nocivas.

. O preparo da área para a implantação do bananeiral consiste, basicamente, de uma boa aração, cuja profundidade deve ser 15cm para solos arenosos e de 15 a 25cm para solos de textura média.

. A calagem eleva o PH do solo, contribui para o aumento da disponibilidade de N, P, K, S, Mo, neutraliza o AL e/ou Mn trocáveis, fornece o Ca e Mg às plantas, eleva a saturação por base, equilibra a relação K:Ca:Mg e melhora a atividade microbiana do solo.

. A bananeira se desenvolve em solos com PH extremos de 3,5 a 9,0 embora a faixa de 5,5 a 6,5 seja a ideal. A aplicação do calcário deve ser feita com antecedência de 30 dias antes do plantio, o calcário deve ser aplicado a lanço, após aração e incorporado por meio de gradagem.

. Em cultivos comerciais, tecnicamente conduzidos, os espaçamentos mais utilizados no Brasil vão de 2x2m a 2x2,5m para as variedades de porte baixo a médio (nanica, nanição, grande naine); 3x2m a 3x2,5m para as variedades de porte semi-alta(maçã), d'angola, terrinha, mysore, e figo); 3x3m a 3x4m para as variedades de porte alto(terra, comprida, maranhão, prata, e pacovã).

As covas são abertas manualmente medindo 30x30cm destinadas as mudas cujo peso oscila entre 0,5 e 1,0 kg e as de 40x40cm as mudas de 1,0 a 1,5 kg, respectivamente.

No que se refere a profundidade da cova, esta tem variado de 20 a 60cm, a depender do tipo e tamanho da muda, textura e estrutura do solo que exercem uma grande influência sobre a germinação, brotação, desenvolvimento e produção da bananeira.

A adubação recomendada deve ser feita de acordo com a análise do solo. Caso não seja realizada, poderão ser utilizados por cova, 10 a 15 kg de esterco de curral ou 1 a 2 kg de esterco de galinha ou 0,5 a 1,0 kg de torta de mamona. O esterco deverá ser bem curtido antes de ser utilizado.

. O período mais favorável para o plantio da bananeira é ao final da época chuvosa, com chuvas esparsas, já que as necessidades de água são menores durante os três primeiros meses após o plantio.

. O replantio deve ser feito entre 30 e 45 dias após o plantio.

. A capina deve ser prática de rotina já que a bananeira, por

possuir um sistema radicular superficial e frágil, é severamente prejudicada com a concorrência das plantas daninhas, especialmente nos cinco primeiros meses da instalação do bananeiral. A capina pode ser manual (enxada), mecânica (grade, enxada rotativa) ou química (herbicidas).

. A cobertura morta é feita com restos provenientes do bananeiral incluindo folhas secas oriundas das desfolhas e plantas inteiras após o corte do cacho.

. A adubação em cobertura deve ser realizada em faixa circular em torno da planta, até a emissão dos primeiros filhotes. A partir daí deverão ser feitas em meia-lua, orientadas para o lado onde os filhotes estão emergindo, inicialmente a 40 cm da planta-mãe e posteriormente a 40 cm dos filhotes.

As principais doenças da bananeira são: mal-de-sigatoka, mal do panamá e moka; o controle dessas doenças se faz com variedades resistentes, medidas culturais e produtos químicos.

. As principais pragas da bananeira são: broca-do-rizoma ou broca da bananeira, nematoides e trips;

A broca ou moleque da bananeira é uma praga considerável pelos prejuízos e danos que causa à cultura;

A rotação de culturas é importante para redução da população de nematoides.

. A época de colheita se dá de 12 a 16 semanas. É muito importante que o produtor conheça o melhor momento e a forma de efetuar a colheita, a fim de minimizar as perdas;

. É necessário transportar as bananas com cuidado, para preservar a qualidade obtida;

. Os frutos destinados à exportação exigem cuidados especiais no transporte e na embalagem;(fig.2)

. Para ter uma boa comercialização da banana, é preciso ter um transporte adequado para as pencas.



Fig. 2 - Embalagem de banana

3 A DIVERSIDADE DA UTILIZAÇÃO DA BANANEIRA

A maioria das pessoas não utiliza a banana em sua totalidade, suas cascas são descartadas diariamente e vão direto ao lixo por desconhecimento de seus benefícios.

A banana pode ser consumida de várias formas, sendo verde, madura, in natura ou processada, em forma de massa, biomassa, doces, bolos, tortas, purês, pudins, sorvetes e principalmente sua casca que pode virar pratos deliciosos e altamente nutritivos.

As fibras da banana também são usadas no artesanato tais como: cestos, bolsas, tapetes, caminho de mesa, e ornamentação de garrafas etc.

Seu caule serve para fazer sementeira por possuir bastante água, assim a germinação é certa, e também serve para retirar o palmito.

Suas folhas são utilizadas para compostagem.

Seu tronco cortado e cozido pode ser transformado em papel artesanal e esse papel é usado na confecção de bolsas, sacolas, capas de agendas e flores para arranjos

Fonte: Joelma de Lima Barradas – Com. Expedito Ribeiro.

Fig. 3 - Exemplos de utilização da bananeira



4 PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DA BANANA

A banana verde é rica de amido resistente. Quando amadurece, esse amido se transforma em açúcar. Por isso, mais de 90% da composição são carboidratos, ela acaba tendo baixos níveis de proteínas e gorduras. Os açúcares da banana – sacarose, frutose e glicose, quando combinados com sua fibra, promovem grande energia ao corpo.

A banana é um alimento rico em vitamina A(caroteno), B1(tiamina), B2 (riboflavina), C (ácido ascórbico), cálcio, fósforo, ferro, alto teor de potássio, pouco sódio, magnésio, amido, baixo teor de fibra, vitaminas, niacina, ácido fólico, carboidrato, o teor de água é de 58 a 80% da sua composição e fornece muita energia por isso tornou-se a predileta dos atletas. (Quadro 1)

A banana também contém compostos antioxidante como a dopamina e catequina, triptofano que atua na produção de serotonina, que ajuda a relaxar e manter o bom humor.

QUADRO 1: COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DA BANANA

Composição	Quantidade/100g de material comestível
Água	58 - 80%
Fibra	0,3 - 3,4g
Amido	3g
Açúcar	15,1 - 22,4g
Acidez total	2,9 - 9,1meq
Cinzas	0,6 - 1,8g
Gordura	0 - 0,4g
Proteína	1,1 - 2,7g
Calorias	77 - 116kcal
Vitamina A(caroteno)	0,04 - 0,66mg
Vitamina B1 (tiamina)	0,02 - 0,06mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0,02 - 0,08mg
Vitamina C (ácido ascórbico)	0 - 31mg
Niacina	0,04 - 0,08mg
Ácido fólico	10mg
Cálcio	7 - 22mg
Ferro	0,4 - 1,6mg
Fósforo	29mg
Sódio	1,0mg
Potássio	370mg

Fonte: Produtor de banana, 2004

- ⊗ A banana é uma das frutas de maior importância na economia mundial;
- ⊗ No Brasil, a banana é cultivada em todos os Estados, desde a faixa litorânea até os planaltos do interior;
- ⊗ A banana é muito consumida na sua forma in natura e é muito rica em vitaminas e potássio.

4.1 MORFOLOGIA DA BANANEIRA

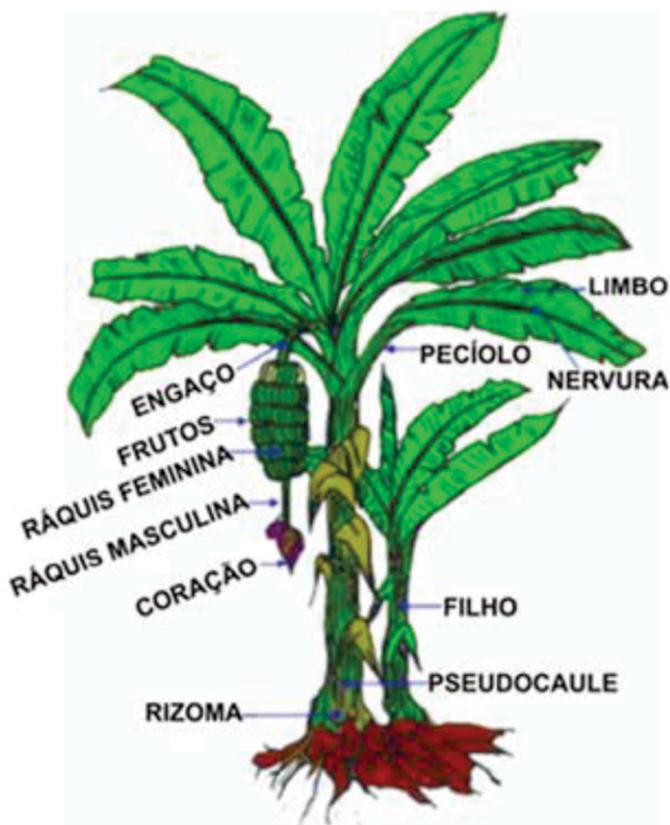


Fig 4 - Desenho esquemático da Bananeira

Ilustração: Élio José Alves

5 RECEITAS

5.1 BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO, TRANSPORTE E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

As Boas Práticas de manipulação devem estar presentes em todas as etapas do manuseio dos alimentos, é fundamental a higienização para evitar contaminação.

O trabalho do manipulador é fundamental para garantir alimentos mais seguros e proteger à saúde dos consumidores.

Cada indivíduo é responsável, dentro do processo de transformação dos alimentos, por não deixar que os mesmos percam a qualidade ou estraguem. Desde quem planta, colhe, transporta, processa, armazena, embala, distribui e comercializa.

Cabe ao manipulador o uso de EPI (equipamento de proteção individual) para evitar quaisquer tipos de acidentes, seja pessoal ou no alimento, tais como: Touca, máscara, avental, bota, macacão - de preferência de algodão. A lavagem das mãos, da cozinha, dos utensílios e da matéria prima são de suma importância para evitar a contaminação direta.

Cada alimento deve ser transportado de forma adequada para evitar o desperdício e contaminação.

Quanto à conservação ela pode ser de várias maneira como: adição de sal, de açúcar, defumação, pelo calor, pelo frio, controle de umidade, por adição de solutos .

Fonte: Tecnologia dos alimentos - Método de conservação dos alimentos - Luciana Gomes - Unama.



Fig 5 - EPI's -
Equipamentos de Proteção Individual

RECEITAS



RECEITAS



1 - BALAS DE BANANA

INGREDIENTES:

01 kg de bananas bem maduras;

½ Kg de açúcar;

suco de limão.

MODO DE PREPARO:

Lavar bem e descascar as bananas; cortar e levar ao liquidificador para bater um pouco com suco de limão e um pouco de água.

Despejar na panela, acrescentar o açúcar e levar ao fogo, mexendo sempre para não queimar; quando soltar do fundo da panela, espalhar em tabuleiro untado para esfriar. Cortas as balas em quadrados e passar no açúcar refinado e embrulhar em papel celofane.



2 - BANANA CHIPS

INGREDIENTES:

Bananas verdes;

sal e ;

óleo.

MODO DE PREPARO:

Lavar bem as bananas; descascar e cortar em rodelas finas.

Aquecer o óleo e fritar as rodelas, absorver o óleo em papel toalha e salpicar sal



3 - BIFE DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

Casca de 06 bananas;

01 xícara de trigo;

02 ovos;

02 xícaras de farinha de rosca;

½ litro de óleo;

tempero seco(pimenta e cominho);

02 limões;

½ colher de sal (sopa);

04 dentes de alho bem picado e papel toalha.

litro de óleo; tempero seco(pimenta e cominho);

02 limões; ½ colher de sal (sopa);

04 dentes de alho bem picado e papel toalha.

MODO DE PREPARO:

Lavar bem as bananas, retirar as cascas em formato de bife. Fazer uma vinha d'alho com os temperos e temperar as cascas, deixar marinar por 2 horas.

Retirar do tempero e passar no trigo, no ovo batido ligeiramente e na farinha de rosca e fritar em óleo quente. Escorrer em papel toalha.



4 - BOLINHO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

02 Xícaras de casca de banana bem picadas;

01 ovo inteiro;

01 Xícara de leite líquido;

01 colher(sobremesa) de sal;

02 Xícaras de trigo;

01 colher(sopa) de fermento em pó;

óleo para fritar.

MODO DE PREPARO:

Colocar em uma tigela os ingredientes pela ordem, até formar uma massa mole.

Levar ao fogo o óleo para aquecer e depois ir fritando as colheradas.

Fritar dos 2 lados e colocar sobre o papel toalha. Servir ainda quente.



5 - BOLO DE CASCA DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES:

01 Xícará(chá) de açúcar;
01 xícara rasa(chá) de aveia em flocos finos;
02 bananas médias;
 $\frac{3}{4}$ xícara(chá) de trigo;
 $\frac{1}{2}$ colher(sopa) de fermento em pó;
01 xícara(cha) de leite desnatado; 01 colher(sopa) de óleo de canola;
01 ovo.

CALDA:

$\frac{1}{2}$ xícara(chá) de açúcar; $\frac{3}{4}$ xícara(chá) de água; 02 bananas.

MODO DE PREPARO:

Primeiramente, lave bem as bananas e descasque. Depois bata no liquidificador as cascas de banana, os ovos, o leite, o óleo e o açúcar. Despeje a massa em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo e a aveia em flocos finos. Mexa bem. Por último, coloque o fermento. Despeje essa massa numa assadeira untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio. Para a calda, aqueça a calda em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodellas, deixe cozinhar um pouco. Depois cubra o bolo ainda quente.



6 - BOLO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

04 Bananas (cascas);
02 xícaras de açúcar;
02 xícaras de leite;
02 colheres de manteiga,
02 ovos;
01 colher de sopa de fermento;
01 colher de chá de canela.

MODO DE PREPARO:

Bater as claras em neve e reservar em geladeira colocar as cascas no liquidificador com as gemas, leite e manteiga, bater bem para ficar homogênea.

Numa tigela misture os ingredientes secos: trigo, açúcar, fermento e canela. Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes da tigela e mexa bem.

Picar as bananas em rodela, adicionar a massa e no final, as claras em neve. Untar uma forma com manteiga, despejar a massa e levar ao forno a 180° por 45 minutos.

Deixe esfriar para desenformar.

Dica: a banana pode ser batida.



7 - BOLO SECO DE BANANA

INGREDIENTES:

- 01 Dúzia de bananas (pode ser nanica);
- 03 xícaras de chá de trigo;
- 02 xícaras de chá de açúcar;
- 01 colher(sopa) de fermento em pó;
- 01 colher(sopa) de canela;
- 03 ovos;
- 1 e ½ xícara(chá) de leite;
- 03 colheres de sopa de manteiga.

MODO DE PREPARO:

Corte as bananas em fatias no sentido do comprimento e reserve. Se usar as bananas congeladas retire do freezer a quantidade necessária e deixe descongelar um pouco. Pode usar as bananas em rodela. Misture bem os ingredientes secos(trigo, açúcar, canela e fermento). Em outra vasilha, bata os ovos, a manteiga e o leite. Reserve. Numa forma untada, faça uma camada de bananas e cubra com a metade dos ingredientes secos.

Vá alternando as camadas. Por último, despeje a mistura dos ovos, leite e manteiga sobre as camadas alternadas e, como auxílio de um garfo, ajude essa mistura a penetrar bem as partes secas. A manteiga não precisa ser derretida, ela pode ficar em bolinhas por sobre o bolo.

Leve para assar em forno pré-aquecido. Sirva quente, no café da tarde ou com sobremesa.



8 - BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

03 Xícaras de cascas de bananas bem picadas;

01 Xícara de açúcar;

02 colheres(sopa) de manteiga;

04 Colheres de trigo;

01 xícara de leite morno;

01 xícara de leite em pó;

02 colheres de achocolatado;

água suficiente para amolecer;

chocolate granulado para enrolar.

MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque as cascas de banana, a água e o açúcar, leve ao fogo e deixe cozinhar até ficar pastoso. Acrescente os demais ingredientes, exceto o chocolate granulado, mexa até desprender do fundo da panela. Coloque no prato e deixe esfriar.

Faça bolinhas e passe-as no chocolate granulado. Arrumar em forminhas de papel.



9 - DOCE DE BANANA À PARAENSE

INGREDIENTES:

- 10 bananas;
- 02 xícaras de açúcar;
- 01 xícara de castanhas (do pará, caju ou amendoim);
- 02 colheres de canela em pó;
- 01 colher de manteiga.

MODO DE PREPARO:

Amassar as bananas e em uma panela caramelar as castanhas com o açúcar e em seguida jogue as bananas amassadas e a canela, deixe cozinhando até o ponto de aparecer o fundo da panela.

Arrume o doce em taças ou pequenas tigelas individuais e sirva gelado.



10 - DOCE DE CASCA DE BANANA I

INGREDIENTES:

05 Xícaras(chá) de casca de banana nanica;
bem lavadas e picadas;

02 e ½ xícaras(chá) de açúcar.

MODO DE PREPARO:

Cozinha as cascas em pouca água até amolecer. Retirar do fogo e escorrer, adicionar o açúcar e levar ao forno para apurar.



11 - DOCE DE CASCA DE BANANA II

INGREDIENTES:

Cascas de 03 bananas;

01 gota de limão.

03 xícaras de água;

01 e 1/2 xícaras de açúcar;

gengibre; canela e cravo.

MODO DE PREPARO:

Colocar as cascas na água quente por 20 minutos e depois escorrer.

Cortar algumas rodelas de banana, colocar por cima e levar ao fogo até dar o ponto.

Obs.: servir com queijo de minas.



12 - ESCONDIDINHO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

50g de queijo ralado;

500g de macaxeira cozida e amassada;

10 colheres de leite em pó;

80g de manteiga;

1 cebola picada e 2 dentes de alho.

Refogado da receita 19 a base de casca de banana.

MODO DE PREPARO:

Use o refogado da receita 14 para recheiar e faça um purê de batatas ou macaxeira e em um refratário, coloque uma camada de purê o recheio e por cima outra camada do purê, acertar bem, salpicar queijo ralado e leve ao forno por 20 minutos.



13 - FARINHA DE BANANA

INGREDIENTES:

Banana;
01 limão;
½ colher de sal;
água;
embalagens.

MODO DE PREPARO:

Corte as bananas quando ainda estiverem verdes no cacho. Fervê-las por 3 minutos em água com sal e limão. Escorrer e retirar as cascas, cortar em rodelas e levar ao sol para secar até ficar crocante. Depois de seca, moer e crivar.

Armazenar em embalagens apropriadas.



14 - FAROFA DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

03 Xícaras(chá) de farinha de mandioca;
01 Xícara(chá) de casca de banana picada;
01 Cebola picada;
01 tomate picado;
cheiro-verde a gosto picado;
óleo e sal a gosto e alho amassado.

MODO DE PREPARO:

Lave as cascas e corte em pedaços bem picados. Doure a cebola em óleo e o alho amassado, acrescente as cascas e deixe refogar, acrescente os outros temperos e abafe por dois minutos. Junte a farinha já torrada ao refogado e mexa bem por mais 2 minutos.



15 - GELEIA DE BANANA

INGREDIENTES:

01 Dúzia de banana madura;
03 Limões e;
açúcar.

MODO DE PREPARO:

Descascar as bananas e cortar em rodela

Cozinhar com um pouco de água até começarem a se desmanchar, passar por uma peneira, colocar o suco ou seja, a calda da banana com quantidade igual de açúcar e o suco dos limões.

Deixe ferver até que a geleia fique de uma cor avermelhada e forme pingos grossos

Retire do fogo e colocar em vidros esterilizados para guardar.



16 - MANGARÁ

INGREDIENTES:

01 Mangará;
1 cebola; 1 tomate;
3 limões; 3 dentes de alho;
1 maço de cheiro-verde, 1 colher (café) pimenta do reino;
sal a gosto ; 3 ovos e 2 colheres (café) de colorau.

MODO DE PREPARO:

Cortar o mangará em pedaços bem pequenos. Colocar de molho em água com limão por duas horas, depois desse tempo, escorrer e levar ao fogo com nova água, sal e pimenta do reino, cozinhar bem, escorrer essa água e repetir o cozimento. Escorrer bem e temperar com os temperos picados e deixar cozinhar até secar, acrescentar os ovos.

Dica: Pode acrescentar bacon frito ou charque frito.



17 - MOQUECA DE CASCA DE BANANAS

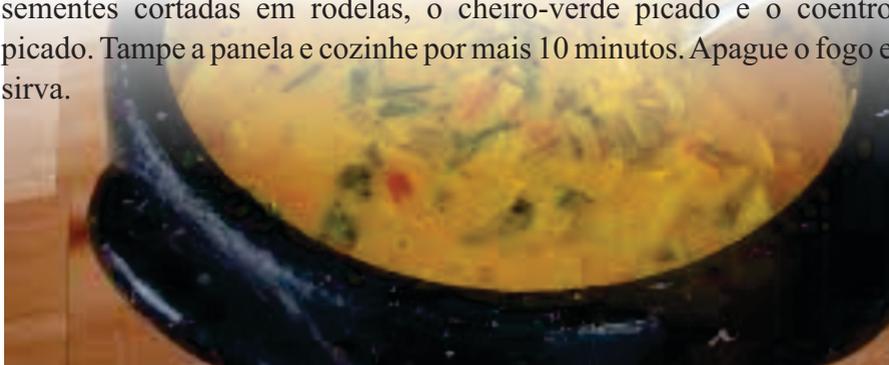
INGREDIENTES:

Cascas de 10 bananas d'agua maduras;
01 e ½ litros de água;
01 colher(sopa) de bicarbonato de sódio; cebolas picadas;
01 maço de cheiro-verde com talo;
azeite de dendê a gosto;
01 cebola pequena cortada em rodela;
500 ml de leite de coco; 20ml de água;
01 pimentão de cada cor(verde, amarelo e vermelho) sem sementes cortados em rodela;
03 tomates sem sementes cortados em rodela; coentro picado a gosto.

MODO DE PREPARO:

Lave as cascas das bananas e coloque de molho por 45 minutos numa mistura de 01 e ½ litro de água com uma colher(sopa) de bicarbonato de sódio. Escorra a água e corte as cascas em tirinhas finas.

Aqueça uma panela de barro e coloque 02 cebolas picadas. Refogue por 3 minutos. Adicione as cascas e bananas, o talo do cheiro-verde picado, azeite de dendê a gosto e mexa. Tampe a panela e cozinhe por 5 minutos. Junte 01 cebola pequena cortada em rodela, 500ml de leite de coco, 200ml de água e misture. Distribua 01 pimentão de cada cor sem sementes cortadas em rodela, o cheiro-verde picado e o coentro picado. Tampe a panela e cozinhe por mais 10 minutos. Apague o fogo e sirva.



18 - PUDIM DE BANANAS

INGREDIENTES:

- 01 Lata de leite condensado;
- 02 vezes a mesma medida de leite;
- 01 Colher(sopa de manteiga);
- 03 ovos;
- 06 bananas nanica;
- 01 Xícara(chá)de farinha de rosca.

CALDA:

- 01 Xícara(chá) de açúcar;
- 02 colheres(sopa) de água.

MODO DE PREPARO:

Para fazer a calda, despeje os ingredientes na forma redonda e leve ao fogo médio para caramelizar. Atenção para não queimar. Use uma luva de cozinha para segurar a forma, quando todo o açúcar estiver derretido com uma cor âmbar, retire do fogo e vá virando a forma para cobrir as laterais com o caramelo. Reserve.

Para massa, bata no liquidificador todos os ingredientes. Despeje na forma caramelizada e cozinhe em banho maria por 45 minutos. Verifique o cozimento com um palito. Desenforme depois de frio.



19 - REFOGADO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

Cascas de 05 bananas cortadas em cubos;
1 colher (café) de pimentas e cominho;
1 colher (café) de sal; 2 dentes de alho; 1 tomate; 1 cebola;
cheiro-verde a gosto,
5 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de colorau e 1 limão.

MODO DE PREPARO:

Lavar bem as bananas, descascar e cortar em cubos, temperar com sal, limão, colorau, pimenta e cominho, deixar marinar um pouco.

Em uma panela, coloque o óleo e cebola para fritar um pouco, em seguida o alho e o restante dos temperos e depois as cascas temperadas, deixe refogar bem e acrescentar água suficiente para amolecer as cascas, e deixe cozinhar até secar e jogue o cheiro-verde e desligue o fogo.



20 - ROSQUINHAS DE BANANA

INGREDIENTES:

- 02 Bananas maduras;
- 01 Xícara(chá) de farinha de soja;
- 03 Xícaras(chá) de trigo;
- ½ Xícara(chá) de açúcar;
- 1 Colher (sobremesa) de manteiga;
- 01 Colher(chá) de fermento em pó;
- 01 Pitada de sal;
- 01 Ovo;
- ½ Colher(sopa) de canela em pó;
- 02 Colheres (sopa) de açúcar;
- 01 Xícara(chá) de óleo para fritar.

MODO DE PREPARO:

Amasse as bananas com garfo. Misture os demais ingredientes, exceto os 03 últimos, e forme uma massa homogênea. Com essa massa, molde rosquinhas. Leve para fritar em óleo quente, deixe escorrer o excesso de óleo em papel absorvente e, em seguida, passe-as em mistura de açúcar com canela.



22 - TORTA DE BANANA

INGREDIENTES:

03 xícaras de trigo;
02 ovos; 01 e ½ xícaras de açúcar;
02 colheres (sopa) de manteiga;
01 colher (sopa) rasa de fermento;
01 colher (chá) de sal;
01 xícara de leite;
12 bananas.

MODO DE PREPARO:

Misturar a manteiga, o açúcar e as gemas, bater bem, em seguida o leite e a pitada de sal, continuar mexendo, acrescentar o trigo e mexer mais um pouco.

Bater claras em neve e adicionar à massa e, por último, o fermento. Mexer mais um pouco.

Para a cobertura da torta, cortar as bananas em fatias finas e temperar com açúcar e canela.

Colocar a massa numa forma média untada. Cubra o fundo e as laterais da forma com as fatias de banana temperada, faça a cobertura de torta deixando um pouco da massa para fazer tiras finas e enfeitar.

Adicionar um pouco mais de trigo para ficar em ponto de esticar.

Levar ao forno em temperatura média até dourar.



21 - SORVETE DE BANANA

INGREDIENTES:

Banana congelada;
Noz moscada;
Ameixa; Morango;
Coco;
Leite condensado.

MODO DE PREPARO:

Bata a quantidade que desejar de banana congelada no liquidificador ou processador até ficar cremosa. Que tal enriquecer seu sorvete juntando noz moscada, ameixa, morango, coco, leite condensado.



23 - VITAMINA DE BANANA

INGREDIENTES:

02 Bananas maduras;
01 copo de leite;
açúcar da sua preferência;
01 colher de limão e gelo.

MODO DE PREPARO:

lavar as bananas, descascar, cortar em rodellas e levar ao liquidificador com o restante dos ingredientes, bater e tomar.



CONCLUSÃO

Apesar das pessoas ainda não terem o hábito de consumir os alimentos em sua totalidade, como no caso das cascas da banana, por se tratar de um produto ainda desconhecido pelos brasileiros, no entanto pode ser facilmente inserido no hábito alimentar da população, por ter características sensoriais muito semelhante a carne bovina, depois de processada ou manipulada.

Outro ponto é a diminuição do lixo produzido no cotidiano, pois quanto mais aproveitarmos os alimentos em sua totalidade, menos lixo será depositado no meio ambiente, evitando assim o aumento de poluição. Por esse motivo, a produção desta cartilha para que seja fonte de orientação as pessoas.

O uso das cascas torna-se uma ótima opção alimentícia se utilizada como substituta de algumas proteínas, acreditamos que terá uma enorme aceitabilidade. Além de ser um alimento natural e com elevado teor nutricional.

Conclui-se que o uso da banana em sua totalidade, cascas, polpas e resíduos traz benefícios à saúde e a economia doméstica, as cascas podem ser inseridas no hábito alimentar por ter característica sensorial muito semelhante a carne bovina depois de manipulada e transformada em receitas nutritivas, pois sabemos que a maior concentração do nutrientes são encontrados nas cascas das frutas e nos talos dos vegetais, elevando seu teor nutricional.



REFERÊNCIAS

SILVA, Gilma Luzia da – A Abóbora e suas Múltiplas Utilizações/
Marituba: EMATER-PARÁ. 2018

.Produtor de Bananas/ Instituto Centro de Ensino Tecnológico – 2º Ed.
Ver, revista – Fortaleza: Edições Demócrito Rocha; Ministério da
Ciência e Tecnologia, 2004

. Cozinha Brasil/ Alimentação Inteligente – SESI – julho 2004.



GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ

Helder Zahluth Barbalho
Governador

Hana Ghassan Tuma
Vice-governadora

Giovanni Corrêa Queiroz
Secretário de Desenvolvimento
Agropecuário e da Pesca



EMATER-PARÁ

Joniel Vieira de Abreu
Presidente

Robson de Castro Silva
Diretor Administrativo

Rosival Possidônio do Nascimento
Diretor Técnico