

Receitas à base de banana

EMATER. Rio Grande do Sul.

Fôlder / 1996

Cód. Acervo: 20827

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/20827>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:40

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

O que é que a banana tem?

A Banana é uma fruta conhecida e apreciada por pessoas de todas as classes e de todas as idades. É rica em potássio, fósforo, cálcio, ferro, sódio, vitaminas (A, B1, B2 e C) e açúcares. Podemos consumir a banana tanto ao natural quanto em doces, pães, pudins, cucas, licores, etc.

VALOR NUTRICIONAL DO ALIMENTO EM 100 g

Alimento	Calorias	Proteínas	Açúcares	Cálcio	Ferro	Tiamina (Vit B1)	Riboflavina (Vit B2)	Niacina	Vit C
		g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
BANANA MAÇA IN NATURA	114,0	1,44	26,44	30	0,60	0,0500	0,030	0,60	13,0
BANANA PRATA IN NATURA	89,0	1,30	22,80	15	0,20	0,0920	0,103	0,821	17,3

TORTA DE BANANA

Ingredientes:

- 15 bananas
- 02 ovos
- 02 colheres (sopa) de suco de limão
- Açúcar a gosto

Modo de fazer:

1. Descascar, cortar ao meio e fritar as bananas.
2. Colocá-las numa forma, uma sobre a outra.
3. Fazer uma gemada, juntando o suco de limão.
4. Colocar a gemada sobre as bananas.
5. Bater as claras em neve com açúcar e cobrir tudo.
6. Levar ao forno durante mais ou menos 1 (um) minuto para dourar.

SORVETE DE BANANA

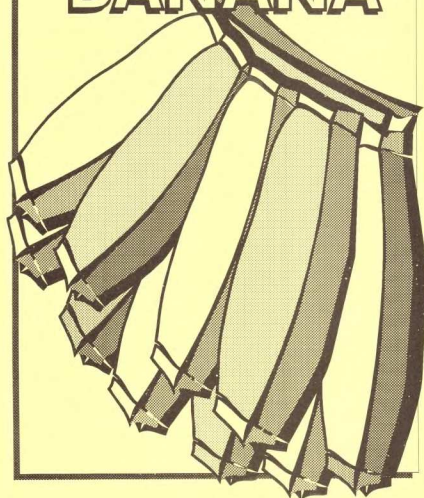
Ingredientes:

- ½ litro de leite
- 04 bananas
- 06 colheres (sopa) de açúcar
- 02 ovos

Modo de fazer:

1. Bata as gemas com 3 colheres de açúcar.
2. Junte aos poucos o leite e leve ao fogo, mexendo sem parar.
3. Retire do fogo e deixe esfriar.
4. Bata as claras em neve, adicione o resto do açúcar aos poucos, batendo sempre.
5. Em seguida, adicione as bananas e amasse aos poucos.
6. Por último, junte o creme frio, continuando a bater.
7. Coloque nas formas e leve ao refrigerador.

RECEITAS À BASE DE BANANA



SECRETARIA DA AGRICULTURA
E ABASTECIMENTO
RIO GRANDE DO SUL
ESTADO DE TODOS

SOBREMESA PRA-JÁ

Ingredientes:

- 10 bananas descascadas
- 1 litro de leite
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de maisena
- 1 pacote de açúcar de baunilha.

Modo de fazer:

1. Fazer um creme com o leite, açúcar, açúcar de baunilha, e as gemas.
Misturar a maisena com o leite.
2. Acrescentar aos poucos a maisena dissolvida e mexer.
3. Retirar do fogo na primeira ferverura.
4. Forrar um prato com bananas cortadas em rodela. Polvilhar com canela e açúcar.
5. Despejar o creme sobre as bananas.
6. Bater as claras em neve com 2 colheres de açúcar.
7. Caramelar quatro colheres de sopa de açúcar.
8. Derramar as claras em neve e bater.
9. Colocar a merengada sobre o creme em forma de merenginhos.
10. Por no refrigerador.

LICOR DE BANANA

Ingredientes:

- 4 copos de cachaça
- 2 copos de água
- 1 ½ copo de açúcar
- 4 bananas

Modo de fazer:

1. Descasque as bananas e corte em rodela.
2. Deixe as bananas em infusão na cachaça por 8 dias, em vasilha de louça ou vidro.
3. Após oito dias, fazer uma calda grossa e deixar esfriar.
4. Coar a infusão e misturar a calda.
5. Engarrafar.

CUCA DE BANANA

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- ½ xícara de leite
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 colheres de manteiga
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 bananas médias descascadas.

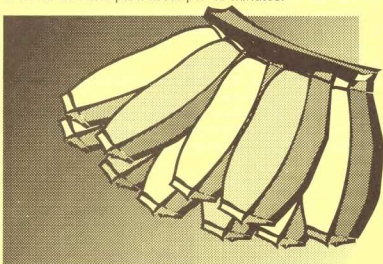
Farofa

Ingredientes:

- ½ xícara de açúcar
- ½ de xícara de manteiga
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- canela em pó e casca de limão.

Modo de Fazer:

1. Bater bem os ovos com o açúcar e a manteiga.
2. Misturar aos poucos a farinha de trigo, o fermento e o leite.
3. Colocar a massa em forma untada.
4. Cortar as bananas em tiras e polvilhar com açúcar e canela.
5. Colocar as bananas sobre a massa.
6. Fazer a farofa, colocar sobre as bananas.
7. Levar ao forno para assar por 45 minutos.



PÃO DE BANANA

Ingredientes:

- ½ xícara de gordura (óleo)
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara de banana
- 1 colher de chá de suco de limão
- 2 xícaras de chá de fermento em pó

Modo de fazer:

1. Bater a gordura com açúcar e os ovos.
2. Juntar a banana passada na peneira e o suco de limão.
3. Peneirar a farinha, o sal e o fermento.
4. Misturar tudo na massa acima.
5. Assar em forma untada em forno quente por uma hora.

BALAS DE BANANA

Ingredientes:

- 1 quilo de açúcar cristal ou mascavo
- 1 quilo de bananas maduras
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de suco de laranja

Modo de fazer:

1. Lavar, descascar e esmagar as bananas.
2. Levar ao fogo junto com todos os demais ingredientes até dar ponto (aparece o fundo da panela).
3. Forrar uma forma com manteiga e açúcar cristal ou colocar numa pedra de mármore.
4. Deixar esfriar um pouco.
5. Cortar e embrulhar.