

## Banana

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR. Miranda, Regina da Silva.*

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 35030

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/35030>

Documento gerado em: 13/02/2019 16:25

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](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## Torta Preguiçosa

### Ingredientes:

- 1 kg de banana
- 10 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 7 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres de fermento em pó
- 1 colher de baunilha
- 3 colheres de manteiga ou margarina
- 3 ovos.

### Modo de Fazer:

Penere todos os ingredientes secos e reserve.  
Corte as bananas ao meio.  
Unte a fôrma com margarina ou manteiga e monte a torta.  
1ª camada : a mistura é feita com os ingredientes secos.  
2ª camada : bananas em fatias.  
3ª camada : pedacinhos de manteiga ou margarina.  
4ª camada : a mistura é feita com os ingredientes secos, e assim por diante.  
Por último, bata os ovos inteiros com 5 colheres de leite.  
Derrame por cima da torta e polvilhe com açúcar e canela.  
Leve ao forno quente para assar durante 40 minutos, até dourar.  
Obs.: A banana pode ser substituída por maçã ou abacaxi.



Pesquisa por Regina da Silva Miranda - Nutricionista da EMATER/RS-ASÇAR  
Site da EMATER/RS: [www.emater.tche.br](http://www.emater.tche.br)

FRUITO 000000001 | Produzido e impresso na EMATER/RS

# banana

16/03  
SÉRIE NUTRIÇÃO



## Origem

A banana é originária do sul da Ásia, da Índia e da Indonésia. Considerada como a fruta mais antiga de que se tem notícia, é citada em textos budistas de até 500 anos antes de Cristo. Ingrediente usado na culinária de todo o mundo, tanto em pratos doces como salgados.

## Indicação

Numa dieta variada, equilibrada em quantidades e qualidade, podemos ingerir até duas bananas pequenas por dia.  
A Melhor forma de comer a banana é ao natural, madura ou verde cozida. Descascar e saborear, assim ela está com seu total potencial nutritivo.  
Fruta apropriada para lanches fora de casa e como sobremesa.  
Por ser uma fruta rica em açúcares, as pessoas diabéticas devem seguir as orientações do serviço de saúde mais próximo de sua casa.

## Composição

Em 100g de banana ouro:

Nutrientes	Valores	%VD(*)
Cálcio	8,00 mg	1,00
Calorias	158,50 kcal	6,34
Cloro	163,00 mg	5,43
Cobre	0,20 mg	6,70
Ferro	0,70 mg	4,60
Fibras	0,60 g	1,90
Fósforo	35,00 mg	3,00
Glicídios	36,80 g	10,69
Iodo	0,60 mcg	0,40
Lipídios	0,20 g	0,24
Magnésio	35,00 mg	10,00
Manganês	0,60 mg	12,00
Potássio	143,90 mg	7,20
Proteínas	2,40 g	7,74
Sódio	46,50 mg	1,55
Vit. A	27,00 mcg	3,72
Vit. B1	0,05 mg	5,0
Vit. B2	0,09 mg	6,0
Vit. B3	0,60 mg	3,65
Vit. C	9,40 mg	31,33
Zinco	0,23 mg	1,53

- % VD (\*): Valor Diário de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

## Virtudes nutricionais

- ▶ É uma fruta praticamente completa, seu valor nutritivo supera a maioria das demais frutas frescas. Indicada como alimento apropriado desde os 6 meses de vida até as idades mais avançadas do ser humano, pelas suas propriedades nutritivas, por ter fácil digestibilidade, por seu sabor brando, por sua consistência macia, por não ter sementes grandes, nem fiapos duros e pela facilidade ao descascar.
- ▶ Rica em Potássio (K) e pobre em sódio (Na), combinação mineral que atua na contração muscular e equilíbrio dos líquidos no nosso corpo. Ajuda a reduzir os riscos relacionados à pressão sanguínea elevada, derrame e acidente vascular cerebral (AVC). Está sendo recomendada por especialistas, depois que estudos mostraram a importância do Potássio para a função muscular adequada, inclusive do coração e no combate às câibras.
- ▶ Possui Sacarose, Frutose e Amido que são boas fontes de energia.
- ▶ Por essas razões, a banana é um dos alimentos favoritos dos atletas, que a consideram um anabolizante natural, além de combater às câibras.
- ▶ Reverte os tecidos por onde passa, por possuir uma consistência viscosa, desta forma é indicada para os casos de gastrite e úlceras. É conhecida como calmante intestinal e um estimulante das funções digestivas graças a uma substância oleosa presente em sua composição, de efeito adstringente, que suaviza o intestino delgado, grosso e reto, sendo aplicada em casos de diarreia aguda ou crônica.

## Técnicas de preparo

- ▶ Tome cuidado ao preparar seus alimentos, evite o desperdício e aproveite ao máximo o seu valor nutritivo.
- ▶ Procure sempre preservar as propriedades nutritivas dos alimentos ao prepará-los, cuidando para descascar e picar na hora do cozimento, não cozinhar demais, usar fogo brando e panela sempre coberta.
- ▶ Quanto mais você pica, cozinha, adiciona outros ingredientes, mais modifica as características naturais do alimento. Perdendo em valor nutritivo, aumentando somente as calorias vazias e diminuindo sua digestibilidade.
- ▶ Para conseguir dar uma cor rosada à banana em calda, acrescente uma casca de banana ao xarope do cozimento.
- ▶ Ao fazer banana em calda, vá retirando toda a espuma que se forma. Assim, a calda fica mais transparente.
- ▶ Para que uma penca de banana amadureça mais depressa, coloque junto outra banana que já esteja bem madura.
- ▶ Se a banana estiver muito mole, mas não estragada, aproveite-a em bolos, pães, vitaminas ou doces.
- ▶ O doce de banana fica brilhante e avermelhado se você pingar umas gotas de limão antes de retirá-lo do fogo.
- ▶ Quando for usar banana numa torta ou salada de frutas, mergulhe-a em suco de limão ou de laranja para evitar que fique escura.
- ▶ A banana assada é um ótimo anti-diarréico.
- ▶ A folha da bananeira serve para embrulhar pedaços (postas) ou filés de peixe que vão ser preparados na grelha.

## Receitas

### Bananada

#### Ingredientes:

1kg de bananas nanicas  
700 gramas de açúcar cristal  
1 xícara de água  
Caldo de dois limões  
tamanho médio.

#### Modo de Fazer:

Descasque e pique as bananas em rodelas finas.  
Pese as bananas (já picadas).  
Pese o açúcar e ponha-o em uma panela.  
Meça a água e misture o açúcar.  
Leve ao fogo para fazer uma calda.  
Quando a calda estiver bem grossa, acrescente as bananas e o caldo dos limões.  
Mexa devagar e constantemente.  
Retire do fogo quando o doce estiver no ponto, ou seja, quando aparecer o fundo da panela.  
Despeje em fôrmas. Desenforme depois de frio.

### Torta de banana com resto de pão

#### Ingredientes:

O propósito desta receita é utilizar as sobras de pão e/ou banana. Então, a quantidade de ingredientes varia de acordo com o que se tem.  
Para cada fôrma média usar 2 ovos.  
Uma xícara de açúcar.  
Leite o suficiente para embeber o pão.  
Canela a gosto.

#### Modo de Fazer:

Utilize uma fôrma untada com margarina.  
Coloque uma camada de resto de pão embebidos em leite.  
Coloque uma camada de banana cortadas em fatias.  
Coloque uma camada de açúcar e canela e assim por diante.  
Por último, cubra com ovos bem batidos.  
Leve ao forno quente para assar por 30 minutos.

