

# Banana verde, a queridinha



É fácil de fazer, barato e muito, mas muito nutritivo mesmo!

Se você ainda não conhece, trata-se de um purê feito da polpa da banana bem verde e firme, depois de cozida.

Com alto poder espessante, ele não tem gosto e pode ser utilizado tanto em receitas doces como salgadas. E é um aliado da saúde e das dietas de emagrecimento.

Veja aqui as qualidades da **biomassa** de **banana verde**:

1 – bem utilizada ajuda a controlar os **níveis de colesterol** e **prevenir o diabetes**, além de reduzir o acúmulo de gordura abdominal.

2- é um alimento com baixo índice glicêmico, sendo liberado aos poucos na corrente sanguínea, ou seja tem mais dificuldade para virar açúcar no nosso organismo.

3 – promove saciedade sem o ganho de peso.

4 – quando está verde, a banana concentra amido resistente, que age no organismo da mesma maneira que as fibras: melhora o trânsito do intestino e auxilia na prevenção de doenças como o câncer de intestino.

**Dica** – preste atenção: prefira as bananas da feira livre, que não são climatizadas. Quando colocadas em refrigeração, elas perdem esse amido resistente, que é substituído pela frutose. Em supermercados, geralmente elas são refrigeradas antes de ir para gôndola.

**Como usar esse superalimento** – a biomassa funciona como um espessante para dar liga aos preparos. Pode substituir a farinha nas receitas de pães e bolos, o leite condensado ou o creme de leite.



shutterstock 149421599 / Geral – Doces

**Receita de Brigadeiros de Banana Verde:**

## **Para a Biomassa:**

Ingredientes:

1 dúzia de bananas verdes.

**Preparo:** tire as bananas uma a uma do cacho, cuidando para que esse corte seja bem rente para que nenhuma parte interna sofra contaminação no momento do cozimento.

Lave as bananas verdes com casca, uma a uma. Coloque em uma panela de pressão com água fervente (para criar choque térmico) o suficiente para cobri-las.

Cozinhe as bananas verdes com casca, cobertas com água por 8 minutos na pressão, após o apito. Desligue e espere o vapor escapar naturalmente. Não force o processo abrindo a panela debaixo da torneira, por exemplo.

Destampe a panela e descasque as bananas, cuidado pois estarão quentes. Tem que ser feito com elas ainda quentes para facilitar o processo. Coloque a quantidade desejada da polpa cozida quentíssima no processador ou liquidificador.

Se necessário para processar, acrescente água filtrada e quente. Processe até obter uma pasta bem espessa até se transformar num purê. A água utilizada no cozimento precisa ser descartada mesmo que tenha uma nova leva de biomassa para fazer em seguida.

**Dica:** ela é válida por 3 meses no congelador ou freezer. Congele em porções de 200g para usar separadamente.

**Rendimento:** cerca de 2 e 1/2 xícaras de biomassa

## **Brigadeiro de biomassa**

Ingredientes:

2 xícaras de chá cheia de biomassa de banana verde;

1/2 colher de café de gengibre em pó ou de pimenta (que aceleram o metabolismo);

5 colheres de sopa de cacau em pó;

5 colheres de sopa de adoçante culinário;

2 colheres de sopa de margarina Becel;

2 colheres de sopa de leite em pó e 150 ml de água.

Para enrolar: castanhas moídas ou confeitos de chocolate.

Preparo: coloque no liquidificador ou processador a biomassa com a água quente (para morna) e bata até formar um creme. Em seguida adicione este creme em uma panela (antiaderente) com os demais ingredientes mexendo sempre até soltar do fundo da panela.

Colocar em um prato para esfriar e enrolar os brigadeiros conforme o rendimento (se necessário para enrolar untar as mãos com um pouco de água).

**Rendimento:** 25 brigadeiros

Fernanda Lopes

Editora Boa Mesa – A Tribuna

[www.atribuna.com.br/blogboamesa](http://www.atribuna.com.br/blogboamesa)

Tel. (13) 21027563 / (13) 997420035