

# Receitas à base de banana





**Governador do Estado**  
Jorginho dos Santos Mello

**Secretário de Estado da Agricultura**  
Valdir Colatto

**Presidente da Epagri**  
Dirceu Leite

**Diretores**

Célio Haverroth  
Desenvolvimento Institucional

Fabírcia Hoffmann Maria  
Administração e Finanças

Gustavo Gimi Santos Claudino  
Extensão Rural e Pecuária

Reney Dorow  
Ciência, Tecnologia e Inovação



**ISSN 1414-5219 (impresso)**

**ISSN 2674-9505 (on-line)**

**Março/2024**

**BOLETIM DIDÁTICO Nº 169**

# **Receitas à base de banana**

Organizadores

Vanessa Ferreira do Nascimento

Anadilse Alexandre Gonçalves

Diego Adílio da Silva



**Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina**

**Florianópolis**

**2024**

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)  
Rodovia Admar Gonzaga, 1347, Itacorubi, Caixa Postal 502  
88034-901 Florianópolis, SC, Brasil  
Fone: (48) 3665-5000  
Site: [www.epagri.sc.gov.br](http://www.epagri.sc.gov.br)

Editado pelo Departamento Estadual de Marketing e Comunicação (DEMC).

Editoração técnica: Márcia Cunha Varaschin/Luiz Augusto Martins Peruch

Revisão textual: Laertes Rebelo

Diagramação: Victor Berretta

Foto da capa: Aires Carmen Mariga

Fotos: dos autores

Primeira edição: março/2024

Impressão: Gráfica CS

Tiragem: 1.000 exemplares

É permitida a reprodução parcial deste trabalho desde que citada a fonte.

#### Ficha catalográfica

NASCIMENTO, V.F.; GONÇALVES, A.A.; SILVA, D.A.  
(Orgs.). **Receitas à base de banana**. Florianópolis:  
Epagri, 2024. 63p. (Epagri. Boletim Didático, 169)

Banana; Biomassa; Autoabastecimento; Alimentação  
saudável; Agroindustrialização.

ISSN 1414-5219 (impresso)

ISSN 2674-9505 (*on-line*)

O

# ORGANIZADORES/AUTORES

## **Vanessa Ferreira do Nascimento (Org.)**

Extensionista social do Escritório Municipal de Criciúma  
Rua Gen. Lauro Sodré - Comerciário, Criciúma, SC, 88802-330  
Fone: (48) 3403 1076, e-mail: [nessa@epagri.sc.gov.br](mailto:nessa@epagri.sc.gov.br)

## **Anadilse Alexandre Gonçalves (Org.)**

Extensionista social, chefe/gestora do Centro de Treinamento de Araranguá  
Rua Marcos João Patrício, s/nº, Barranca, Araranguá, SC, 88900-320  
Fone: (48) 3529 0305, e-mail: [anadilse@epagri.sc.gov.br](mailto:anadilse@epagri.sc.gov.br)

## **Diego Adilio da Silva (Org.)**

Extensionista rural do Escritório Municipal de Cocal do Sul  
Rua Professor Paulo Galli, 201, Centro, Cocal do Sul, SC, 88845-000  
Fone: (48) 3403 1094, e-mail: [diegosilva@epagri.sc.gov.br](mailto:diegosilva@epagri.sc.gov.br)

## **Lilian Maria Sbecker**

Extensionista social do Escritório Municipal de Praia Grande  
Rua Irineu Bornhausen, 320 - Centro, Praia Grande, SC, 88865-000  
Fone: (48) 3529 0210, e-mail: [lilian@epagri.sc.gov.br](mailto:lilian@epagri.sc.gov.br)

## **Margarete Cardoso Pedro**

Equipe de apoio do Centro de Treinamento de Araranguá  
Rua Marcos João Patrício, s/nº, Barranca, Araranguá, SC, 88900-320  
Fone: (48) 3529 0324, e-mail: [margaretapedro@epagri.sc.gov.br](mailto:margaretapedro@epagri.sc.gov.br)



# APRESENTAÇÃO

Este Boletim Didático sobre banana traz receitas preparadas com a fruta verde e madura. A banana pode ser o prato principal ou uma acompanhante de excelente combinação.

A banana é uma fruta de preço acessível, por isso tem importante papel social, sendo um alimento básico que contribui para a segurança alimentar das pessoas em grande parte do mundo. Rica em nutrientes, apresenta em sua composição vitaminas, minerais e compostos bioativos, sendo considerada um alimento muito nutritivo e de baixo valor calórico. Trata-se de uma fruta muito rica em potássio, vitaminas e fibras. Não é por nada que ela é a fruta mais consumida no Brasil

É um alimento tão versátil que, mesmo depois de madura, pode ser utilizada para preparar inúmeros pratos, como doces e geleias. Pode ser consumida madura ou verde, cozida, frita, assada ou, em sobremesas, sorvetes, bolos e inúmeros outros pratos.

Além de divulgar e fomentar uma alimentação saudável, este Boletim Didático tem como finalidade destacar algumas das receitas trabalhadas nos cursos realizados no Centro de Treinamento da Epagri de Araranguá.

A Diretoria Executiva





# AGRADECIMENTOS

Às professoras Fabiane Maciel Fabris e Rita Suselaine Vieira Ribeiro, da Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc).

Ao Movimento de Mulheres Camponesas (MMC) e à Pastoral da Saúde, que são fortes parceiros nas ações de segurança alimentar para a valorização da alimentação biodiversa com resgate de alimentos locais e enaltecimento dos produtos regionais.

Às colegas da Epagri: Marinesa Aparecida Freitas da Silveira, extensionista social do Escritório Municipal de São João do Sul; Aline Fernandes Hahn, extensionista social do Escritório Municipal de Jacinto Machado e Simone de Aguiar, extensionista social do Escritório Municipal de Lauro Müller.



# SUMÁRIO

Introdução.....	11
Farinha de banana verde.....	12
Chips de banana verde.....	14
Biomassa de banana verde.....	16
Maionese de biomassa.....	18
Patê de biomassa com ora-pro-nóbis.....	20
Patê de biomassa com cenoura.....	22
Patê de biomassa com beterraba.....	24
Pasta cremosa de biomassa e chocolate.....	26
Geleia de banana.....	28
Doce cremoso de banana.....	30
Cookies de banana com aveia.....	32
Bolo de banana.....	34
Bolo de banana caramelizado.....	36
Biscoito de banana e aveia.....	38
Cuca preguiçosa de banana.....	40
Picolé de banana.....	42
Sorvete de banana e morango.....	44
Sorvete de banana e abacaxi.....	46
Sorvete de banana e amora.....	48
Sorvete de banana e pitaia.....	50
Sorvete de banana e canela.....	52
Estrogonofe de frango com biomassa.....	54
Arroz de forno com bananas.....	56
Lasanha de banana-figo.....	58
Licor de banana.....	60



# Introdução

Santa Catarina possui cerca de 30.000ha cultivados com banana, caracterizando-se como o 4º maior produtor nacional daquela fruta (IBGE, 2021)<sup>1</sup>. Na região norte do Estado e no Alto Vale do Itajaí predomina o cultivo de frutos do Grupo Cavendish (Caturra) e no sul do Estado frutos do Grupo Prata (branca).

Apelos referentes a uma alimentação mais saudável visando à substituição de alimentos processados por nutracêuticos tornaram-se crescentes, após terem sido impulsionados pela pandemia da Covid-19.

Este Boletim Didático tem por finalidade fomentar uma alimentação mais saudável, atendendo num primeiro momento questões relativas à segurança alimentar. Além disso, a publicação tem por objetivo instigar e dar subsídios para criação de novos negócios, visando à agroindustrialização desta fruta, bem como agregar valor, aumentar a renda e gerar empregos no meio rural.

A publicação traz algumas das receitas elaboradas nos cursos realizados pela Epagri. Sua leitura certamente irá demonstrar a versatilidade que esta fruta apresenta para elaboração de receitas

No link ou no QR Code abaixo você pode acessar o vídeo produzido pela Epagri com noções para montagem de agroindústria e receitas à base de banana.

[https://www.youtube.com/watch?v=99Hfp3\\_feiE&list=RDCMUCm9WI2AJzUNGiIm3ib4HfyQ&start\\_radio=1&t=28s](https://www.youtube.com/watch?v=99Hfp3_feiE&list=RDCMUCm9WI2AJzUNGiIm3ib4HfyQ&start_radio=1&t=28s)



---

<sup>1</sup> IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Produção Agrícola – lavouras permanentes. 2021. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sc/pesquisa/15/11882>. Acesso em 28 dez. 2022.



# Farinha de banana verde

## Ingredientes

Bananas verdes

## Preparo

Corte as bananas verdes em rodela médias com sua casca. Coloque-as lado a lado em uma forma e leve ao forno em temperatura baixa para não queimar. Deixe elas ficarem bem secas, praticamente quebrando e esfarinhando na mão. Retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente. Depois de totalmente frias, coloque as rodela no liquidificador e bata bem até virar uma farinha. Peneire até a farinha ficar na espessura desejada e guarde num recipiente bem seco e tampe.

## Observação

Deixe a porta do forno um pouco aberta para não suar e cuidar da temperatura do forno em torno de 80°C. Esta farinha de banana verde caseira dura até 20 dias e não contém glúten.

**Dica:** A farinha de banana verde pode ser usada salpicada nos pratos prontos, também em frutas, além de vitaminas, shakes, sucos ou iogurtes. É possível incluir em diversas receitas, como massas, bolos, mingaus, cremes, cookies, muffins, hambúrgueres, tapiocas, panquecas, biscoitos e tortas.

Podem ser consumidas até duas colheres de sopa por dia, sendo importante aumentar a ingestão de água por conta das fibras.

Confira o vídeo do preparo da farinha no link ou QR Code abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=mzBnZScYIUU>





# **Chips de banana verde**



## Ingredientes

- Banana verde
- Óleo de girassol ou palma para fritura
- Açúcar e canela ou sal de ervas

## Preparo

Descasque as bananas verdes com auxílio de uma faca (use luvas para não manchar as mãos);

Mantenha as bananas na água para não escurecer;

Aqueça o óleo a 140°C. Com o óleo quente, fatie as bananas diretamente no óleo com o auxílio do fatiador manual ou mandolin. Mexa com uma escumadeira e, quando ficar dourada, retire e coloque sobre a toalha de papel. Tempere com açúcar e canela ou sal e ervas, conforme o gosto. Depois de frio, embale em potes fechados ou saquinhos plásticos.

Confira o vídeo do preparo dos chips de banana no link ou QR Code abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Jt6aREVgopw>





# Bíomassa de banana verde

## Ingredientes

Bananas verdes

## Preparo

Despene as bananas, cortando-as com faca para não rasgar as cascas. Lave-as com esponja e sabão ou detergente. Enxágue bem. Coloque as bananas na panela de pressão e cubra com água quente. Feche-a e leve ao fogo. Quando começar o barulho de saída da pressão, marque 10 minutos, desligue e aguarde mais 10 minutos, deixando a pressão sair por conta própria.

Ao término do cozimento, mantenha as bananas na água quente na panela. Vá aos poucos retirando as cascas da polpa, que deve ser passada imediatamente no processador ou liquidificador. É importante que a polpa esteja bem quente. Se necessário, acrescente um pouco de água quente para auxiliar o batimento no liquidificador<sup>2</sup>.

Guarde em potes de preferência de vidro na geladeira por até uma semana ou congele em forminhas de gelo por três meses no congelador.

**Dica:** A biomassa da banana verde é muito versátil, podendo ser utilizada tanto em receitas doces quanto em salgadas, pois funciona com um espessante de alimentos. A biomassa substitui o creme de leite do estrogonofe, adicionada ao feijão engrossa o caldo. Também pode ser usada em massas, biscoitos, patês, molhos, mousses, pães, pudins, sorvetes, sopas, mingaus, maioneses, entre outras tantas receitas que sua imaginação permitir.

Confira o vídeo do preparo da biomassa no link ou QR Code abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ti7V17Lsr4&t=85s>



---

<sup>2</sup> Adaptado de VALLE, H.F.; CAMARGOS, M. Yes, nós temos bananas: histórias e receitas com biomassa de banana verde. 2. ed. São Paulo: Senac, 2004. 251p.



# **Maionese de biomassa**

## Ingredientes

- 2 ovos
- 2 xícaras de biomassa de banana
- Temperos verdes
- 1 pitada de sal e uma colher de sopa de vinagre

## Preparo

Cozinhe os ovos, descasque e coloque os ovos, a biomassa de banana e o tempero verde no liquidificador. Bata bem, se necessário acrescente um pouquinho de água para auxiliar o batimento no liquidificador. Acrescente o sal e o vinagre.

Confira o vídeo do preparo da maionese de biomassa no link ou QR Code abaixo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Hv4HKnJyQ18&t=58s>





**Patê de biomassa  
com ora-pro-nóbis**

## **Ingredientes**

- 1 maço de ora-pro-nóbis
- 2 xícaras de biomassa de banana
- Temperos de sua preferência (pimenta, açafraão, salsa, cebolinha)
- 1 pitada de sal e uma colher de sopa de vinagre

## **Preparo**

Bata no liquidificador as folhas lavadas de ora-pro-nóbis juntamente com a biomassa e os temperos de sua preferência. Bata bem e, se necessário, acrescente um pouquinho de água para auxiliar o batimento no liquidificador. Acrescente o sal e o vinagre.



**Patê de biomassa  
com cenoura**



## **Ingredientes**

- 1 cenoura
- 2 xícaras de biomassa de banana
- Temperos de sua preferência (pimenta, açafrão, salsa, cebolinha)
- 1 pitada de sal e uma colher de sopa de vinagre

## **Preparo**

Cozinhe a cenoura e deixe esfriar. Na sequência bata ela no liquidificador juntamente com a biomassa e os temperos de sua preferência. Bata bem e, se necessário, acrescente um pouquinho de água para auxiliar o batimento no liquidificador. Acrescente o sal e o vinagre.



**Patê de  
biomassa com  
beterraba**

## **Ingredientes**

- 1 beterraba
- 2 xícaras de biomassa de banana
- Temperos de sua preferência (pimenta, açafrão, salsa, cebolinha)
- 1 pitada de sal e uma colher de sopa de vinagre

## **Preparo**

Cozinhe a beterraba e deixe esfriar. Na sequência bata ela no liquidificador juntamente com a biomassa e os temperos de sua preferência. Bata bem e, se necessário, acrescente um pouquinho de água para auxiliar o batimento no liquidificador. Acrescente o sal e o vinagre.



**Pasta cremosa  
de biomassa e  
chocolate**

## **Ingredientes**

- 2 colheres de cacau em pó
- 2 colheres de mel
- 2 xícaras de biomassa de banana

## **Preparo**

Bata a biomassa juntamente com o chocolate em pó e o mel. Bata bem e, se necessário, acrescente um pouquinho de água para auxiliar o batimento no liquidificador.

**Dica:** Pode ser servida como uma sobremesa ou como um doce para acompanhar pães e biscoitos.



# Geleia de banana

## Ingredientes

- Bananas maduras
- Água
- Açúcar
- Suco de limão

## Preparo

Descasque as bananas, corte em rodela e coloque em uma panela funda. Coloque água o suficiente para cobrir bem as bananas. Cozinhe até ficarem macias sem desmanchar. Coe em uma peneira fina e meça o líquido que sobrou. Para cada 1 litro de líquido, coloque 1kg de açúcar. Continue cozinhando até obter o ponto de geleia. Retire com escumadeira toda a espuma que se formar acima da fervura. Pouco antes do ponto, acrescente 50ml de suco de limão para cada litro de líquido.

**Dica:** O ponto da geleia poder ser visto colocando-se uma pequena colher da geleia em um prato previamente gelado. Quando inclinado, a geleia não deve escorrer.

Confira o vídeo do preparo da geleia no link ou QR Code abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOcZvz4rTb4>





# Doce cremoso de banana



## Ingredientes

- 1kg de bananas maduras
- 600g de açúcar
- 50ml de suco de limão

## Preparo

Selecionar, pesar e amassar bem as bananas ou passar no processador. Pesar o açúcar e dividir em duas partes. Coloque a banana devidamente processada para cozinhar com metade do açúcar reservado e ferva por 10 minutos. Coloque o restante do açúcar. Deixe ferver e, um pouco antes do ponto, adicione o suco de limão. Embalar ainda quente em vidros esterilizados. Colocar etiqueta após esfriar e guardar.

**Dica:** O ponto do doce cremoso é observado na massa, quando aparece o fundo da panela.

Confira o vídeo do preparo do doce cremoso no link ou QR Code abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOcZvz4rTb4>





# **Cookies de banana com aveia**

**(Sem farinha e sem açúcar)**

## **Ingredientes**

- 10 bananas bem maduras
- 2 xícaras de aveia fina
- Gotinhas de chocolate (preferência 60% cacau) a gosto
- Canela a gosto

## **Preparo**

Amasse as bananas e misture com os demais ingredientes. Coloque as colheradas da massa em uma assadeira untada. Leve ao forno por 30 minutos a 180°C ou até que esteja douradinho. Retire da assadeira e deixe esfriar sobre uma grade. Fica crocante por fora e macio por dentro!



# Bolo de banana

## Ingredientes

- 8 bananas
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de óleo (mais o necessário para untar)
- 1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Canela em pó

## Preparo

Descasque as bananas e bata no liquidificador com os ovos e o açúcar. Em outra bacia, misture a farinha, o óleo, o bicarbonato e o fermento. Misture bem e junte a outra parte da mistura até formar uma massa homogênea. Coloque a massa em forma untada e polvilhe canela por cima. Ponha no forno com temperatura de 200°C por cerca de 40 minutos. Pode-se verificar se o bolo está pronto quando já estiver bem dourado espetando um palito e ele sair limpo da massa.



# **Bolo de banana caramelizado**

## Ingredientes

- 6 ovos inteiros
- 4 xícaras de açúcar
- 4 xícaras de trigo
- 280ml de leite
- 1 colher de fermento
- 1 penca de banana

## Preparo

Na batedeira, coloque os ovos e duas xícaras de açúcar refinado. Bata, em velocidade alta, até dobrar de volume, por aproximadamente 10 minutos. Coloque na velocidade baixa, acrescentando a farinha de trigo, alternando com o leite integral. Desligue a batedeira e mexa com uma espátula para incorporar todos os ingredientes. Por último, junte o fermento em pó e misture bem. Coloque a massa em uma assadeira de 25cm de diâmetro, untada e enfarinhada.

Enquanto o açúcar bate com os ovos, fatie as bananas, coloque na forma 2 xícaras de açúcar e leve ao fogo para caramelizar. Disponha as bananas sobre a forma caramelizada e coloque a massa por cima. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 40 minutos e desenforme quente.



**Biscoito de  
banana e aveia**



## **Ingredientes**

- 5 bananas
- 2 xícaras de aveia
- 1 xícara de açúcar

## **Preparo**

Amasse as bananas e misture os outros ingredientes. Molde os biscoitos e coloque em forma untada ou com papel manteiga. Asse em forno a 180°C por cerca de 20 a 30 minutos ou até estarem bem dourados.

Dica: espere esfriar totalmente antes de empacotar ou guardar em potes fechados.



# Cuca preguiçosa de banana

## Ingredientes

- 7 colheres de açúcar
- 10 colheres de farinha de trigo
- 3 colheres de margarina
- 1 colher de fermento químico
- 3kg de Bananas maduras
- 3 ovos
- 5 colheres de leite
- Canela se preferir

## Preparo

- Misture o açúcar, a farinha, a margarina e o fermento químico para fazer uma farofa com esses ingredientes e reserve.
- Descascar e fatiar as bananas no sentido do seu comprimento e reserve.
- Em um pote separado, bata o leite juntamente com os ovos e reserve.

## Montagem

1ª camada: Coloque uma camada de farofa.

2ª camada: Coloque uma camada de banana fatiada.

3ª camada e seguintes: uma camada de farofa e outra de banana, até quantas camadas forem necessárias. Intercale estas camadas, sendo que a última deve ser de farofa. Colocar por cima da última camada de farofa a parte líquida previamente preparada (ovos e leite batidos). Se preferir, acrescente canela por cima. Leve para assar ao forno por cerca de 40 minutos a 180°C.

**Dica:** Não precisa mexer a massa e nem se preocupar que aparente ter muita farinha na forma, pois à medida que a temperatura vai subindo no forno a banana fatiada vai soltando sua água e umedece toda a massa, assando ela inteiramente.

Ótima receita para ter a ajuda das crianças na confecção do bolo.

Na foto do produto dá para ver como fica fofinha essa cuca!



# Picolé de banana

## Ingredientes

- 6 bananas
- 400g de chocolate amargo

## Preparo

Descasque as bananas e enfie nelas um palito de churrasco, como se fossem picolés. Coloque as bananas lado a lado em um recipiente e deixe-as no congelador por cerca de 5 horas ou até que congelem completamente. Com as bananas congeladas, derreta o chocolate em banho-maria. Retire as bananas congeladas do freezer e banhe elas no chocolate derretido. A cobertura de chocolate endurece rapidamente ao entrar em contato com a banana congelada. Sirva imediatamente.

**Dica:** Você pode usar chocolates menos ou mais amargos de acordo com o seu gosto! E para deixar mais bonito e gostoso, você pode variar e salpicar castanhas picadas ou coco ralado sobre a cobertura de chocolate.

A receita utiliza a banana e o chocolate 70% cacau, que possui uma série de benefícios para o organismo. Entre os pontos positivos do chocolate amargo destacam-se a diminuição de riscos de doenças cardiovasculares e de câncer. Além disso, o alimento protege o cérebro e pode contribuir para a diminuição do colesterol ruim e da pressão arterial.



**Sorvete de banana  
e morango**

## **Ingredientes**

- 3 bananas bem maduras congeladas
- 2 xícaras de morangos congelados

## **Preparo**

Bata no liquidificador os ingredientes congelados. Bata bem e, se necessário, acrescente um pouquinho de água para auxiliar o batimento no liquidificador. A consistência fica como um açaí. Fica cremoso e gelado. Sorvete sem açúcar.



**Sorvete de  
banana e abacaxí**



## **Ingredientes**

- 3 bananas bem maduras congeladas
- 2 xícaras de pedaços de abacaxi descascado congelado

## **Preparo**

Bata no liquidificador os ingredientes congelados. Bata bem e, se necessário, acrescente um pouquinho de água para auxiliar o batimento no liquidificador. A consistência fica como um açaí. Fica cremoso e gelado. Sorvete sem açúcar.



**Sorvete de  
banana e amora**

## **Ingredientes**

- 3 bananas bem maduras congeladas
- 2 xícaras de amoras congeladas

## **Preparo**

Bata no liquidificador os ingredientes congelados. Bata bem e, se necessário, acrescente um pouquinho de água para auxiliar o batimento no liquidificador. A consistência fica como um açaí. Fica cremoso e gelado. Sorvete sem açúcar.



**Sorvete de  
banana e pitaia**

## **Ingredientes**

- 3 bananas bem maduras congeladas
- 1 pitaia descascada congelada

## **Preparo**

Bata no liquidificador os ingredientes congelados. Bata bem e, se necessário, acrescente um pouquinho de água para auxiliar o batimento no liquidificador. A consistência fica como um açaí. Fica cremoso e gelado. Sorvete sem açúcar.



# Sorvete de banana e canela

## **Ingredientes**

- 1kg de bananas bem maduras
- Canela a gosto

**Para cobertura – opcional** (para decorar ou para bater junto a adicionar sabor)

- Coco ralado
- Uvas passas
- Calda de chocolate

## **Preparo**

Descasque as bananas, coloque num pote hermético e leve ao freezer. Retire as bananas no dia seguinte e coloque no processador juntamente com a canela. Aos poucos ficará cremoso e gelado! Sorvete sem açúcar!

ENSÃO RURAL



**Estrogonofe de frango com biomassa**



## Ingredientes

- ½ kg de peito de frango cortado em cubos pequenos
- 2 cebolas grandes
- 4 tomates bem maduros picados
- 3 dentes de alho picado miúdo
- 1 colher de óleo
- Sal
- Temperos verdes (cebolinha, salsa e manjerona)
- Açafrão
- 10 colheres (sopa) de biomassa

## Preparo

Em uma panela aquecida com o óleo, doure o frango. Acrescente a cebola e o alho e doure bem. Junte o tomate, o açafrão e cozinhe. Se necessário acrescente água aos poucos até cozinhar. Depois de refogado, acrescente a biomassa e os temperos verdes, deixe ferver um pouco e sirva.



# **Arroz de forno com bananas**

## Ingredientes

- Arroz cozido
- 500g de carne moída
- 3 folhas de erva baleeira
- 3 cebolas médias picadas,
- 1 folha de louro
- Sal, tempero verde e pimenta à gosto
- 3 tomates
- 300g de queijo fatiado
- 15 a 20 bananas cortadas ao meio fritas em óleo

## Preparo

Cozinhe o arroz como de costume, apenas adicionando a erva-baleeira na água para dar sabor. Frite a carne com sal, refogando nela a cebola, os tomates sem a pele, o louro, a pimenta e os temperos verdes picados, transformando-os num saboroso molho. Frite as bananas cortadas pela metade no sentido do comprimento. Reserve.

Coloque numa forma refratária a metade do arroz e sobre ele uma camada de molho, cobrindo este molho com queijo fatiado. Coloque sobre o queijo, uma camada de bananas fritas. Cubra com o restante do arroz. Coloque novamente o molho e o queijo fatiado e decore com o restante das bananas fritas. Leve ao forno para aquecer e para derreter o queijo.



# Lasanha de banana-figo

## **Ingredientes**

- 2kg bananas-figo maduras
- 500g carne moída
- 2 cebolas bem picadas
- 2 dentes de alho
- 3 tomates
- Pimenta
- Sal
- Temperos verdes
- 1/2 xícara de trigo
- 1 pitada de noz moscada
- 1/2l de leite
- 300g queijo muçarela

## **Preparo das bananas**

Fatie as bananas pelo comprimento em três ou quatro fatias

Doure os dois lados das fatias numa frigideira antiaderente e reserve.

## **Preparo da carne**

Em uma panela doure a carne, acrescente os temperos e refogue bem. Coloque os tomates bem picadinhos e acrescente água aos poucos para formar um molho e reserve.

## **Preparo do molho branco**

Em uma panela antiaderente doure uma cebola picadinha juntamente com os dentes de alho. Acrescente temperos verdes a seu gosto, sal, pimenta e a noz moscada. Adicione a essa mistura o leite já com o trigo dissolvido e leve ao fogo baixo e vá mexendo até ferver e engrossar. Reserve.

## **Montagem**

Coloque um pouco de molho branco em um refratário e distribua uma camada de fatias de banana-figo. Por cima desta camada coloque a carne moída. Adicione outra camada de banana fatiada. Cubra esta camada de banana com molho branco e queijo muçarela fatiado. Repita esta sequência de camadas até finalizar os ingredientes ou o quanto o refratário permitir. A última camada deve ser de molho branco e queijo fatiado.

Leve ao forno quente (200°C) por 20 minutos e sirva.



**Lícor de banana**

## **Ingredientes**

- 1L de banana nanica triturada ou cortada em pedaços
- 1,5L de cachaça
- 1,5kg de açúcar
- 1,5L de água

## **Preparo**

O preparo do licor é feito em etapas. Primeiramente é feito o preparo da infusão para ser maturado por cerca de 15 dias. Só depois é feito o xarope que, misturado à infusão, originará o licor.

### **Preparo da infusão**

Selecione as frutas maduras e sadias e lave-as em água corrente. Remova as cascas e corte e/ou triture as frutas. Deixe as bananas em infusão na cachaça por cerca de 15 dias. Garanta que a infusão fique no escuro, guardando-a em armário fechado ou garrafa âmbar. Mexa diariamente para obter maior homogeneização. Filtre a infusão.

### **Preparo do xarope**

Prepare o xarope com 1,5kg de açúcar e 1,5L de água. Ferva a mistura durante 7 a 10 minutos. Deixe esfriar totalmente.

## **Licor**

Filtre a infusão e misture com o xarope. Engarrafe, rotule e deixe envelhecer por 3 meses.











[www.epagri.sc.gov.br](http://www.epagri.sc.gov.br)



[www.youtube.com/epagritv](http://www.youtube.com/epagritv)



[www.facebook.com/epagri](http://www.facebook.com/epagri)



[www.twitter.com/epagrioficial](http://www.twitter.com/epagrioficial)



[www.instagram.com/epagri](http://www.instagram.com/epagri)



[linkedin.com/company/epagri](http://linkedin.com/company/epagri)



<http://publicacoes.epagri.sc.gov.br>