



Realização  
Embrapa Mandioca e Fruticultura  
Rua Embrapa - s/n°, Caixa Postal 007, 44380-000, Cruz das Almas, BA  
Fone: (75) 3312-8048 Fax: (75) 3312-8097  
[www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura/](http://www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura/)

Informações  
[www.embrapa.br](http://www.embrapa.br)  
[www.embrapa.br/fale-conosco/sac](http://www.embrapa.br/fale-conosco/sac)

Apoio



Foto da capa: Stephanie Lima de Assis

# Biscoito de farinha de banana verde de banana verde

A farinha de banana verde (FBV) é considerada um ingrediente funcional, pois é rica em minerais, fibras, polifenóis e amido resistente. O amido resistente é um carboidrato que se comporta como fibra no corpo humano e que contribui com o controle de doenças crônicas como a obesidade e o diabetes, pela redução da velocidade de liberação do açúcar dos alimentos no sangue (índice glicêmico).

A FBV pode ser usada como ingrediente de diversos produtos alimentícios, tais como pães, bolos, massas e biscoitos. O biscoito de FBV apresentado nesta receita, desenvolvida pela Embrapa Mandioca e Fruticultura, é rico em amido resistente e possui, para cada 100 g de biscoito, 12 g de amido resistente (Tabela 1). Além disso, é saboroso, não possui glúten e pode ser consumido por pessoas de todas as idades.



# Ingredientes

para o preparo de aproximadamente 500 g da receita.

Ingredientes	Peso (g)	Medida caseira
Farinha de banana verde	187,5	1 xícara e $\frac{3}{4}$ de xícara
Fécula de mandioca	62,5	$\frac{1}{2}$ xícara
Açúcar cristal	82,5	$\frac{1}{2}$ xícara ou 6 colheres de sopa
Manteiga sem sal	50	3 colheres de sopa
Gema de ovo	50	2 gemas
Leite de coco	100 (ou 100 ml)	$\frac{1}{2}$ xícara

# Utensílios

- Vasilha plástica
- Rolo de pizza
- Assadeira
- Espátula
- Molde de aço inoxidável

# Modo de preparo

Pese todos os ingredientes, misture-os com o auxílio de uma espátula (Figura 1A) e depois manualmente até obter uma massa homogênea (Figura 1B). Polvilhe um pouco de fécula de mandioca sobre a bancada e abra a massa dos biscoitos utilizando um rolo de pizza (Figura 1C).

Corte os biscoitos no formato desejado com o auxílio de uma faca ou usando um molde de aço inoxidável (Figura 1D). Distribua os biscoitos em uma assadeira metálica coberta com papel manteiga (Figura 1E). Pré-aqueça o forno e asse os biscoitos à temperatura de 200 °C até que fiquem dourados (Figura 1F).

Essa receita rende 350 g ou aproximadamente 70 biscoitos.

Tabela 1. Informação nutricional do biscoito de FBV.

	Quantidade por 100 g	Quantidade por porção de 30g (6 biscoitos)	%VD* por porção
Valor Energético	433kcal ou 1819kJ	130 kcal = 546 kJ	7
Carboidratos Totais	75	13,5	5
Proteínas	2,9	0,87	1
Gorduras totais	16	4,8	9
Fibra alimentar	6,3	1,9	8
Amido Resistente	12	3,6	"VD não estabelecido"

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

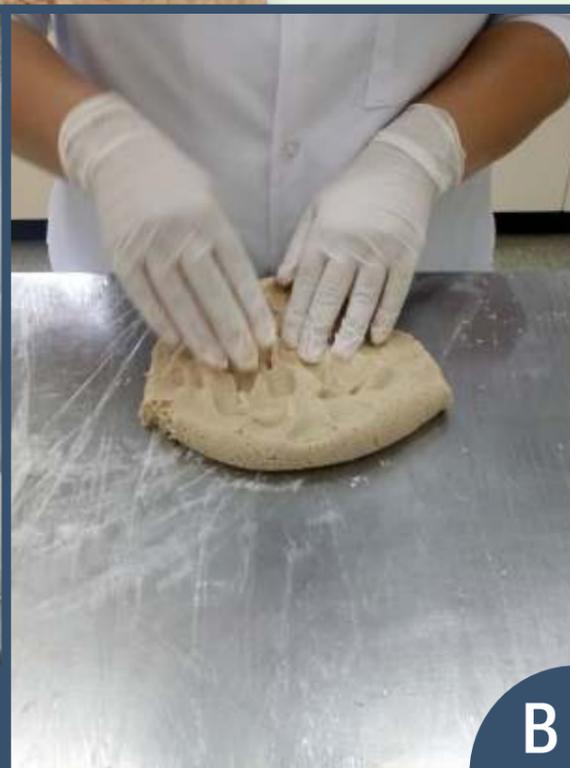


Figura 1. Passo a passo para elaboração do biscoito de FBV.

Fotos: Stephanie Lima de Assis