Tec

Ministério da Agricultura, do Abastecimento e da Reforma Agrária
EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA – EMBRAPA
Centro de Pesquisa Agroflorestal do Acre – CPAF-Acre
Rio Branco, AC

3720

FD 018

UMT

ALTERNATIVAS PARA UTILIZAÇÃO CULINÁRIA DA FARINHA DE BANANA

Alternativas para ...
1995 FD-2003.00247

CPAF-AC-3720-1

Rio Branco, AC
1995

MASSA OU FARINHA DE BANANA

Corte as pontas das bananas, risque a casca com uma faca inox e coloque as bananas dentro d'água para retirar a nódua. Em seguida descasque as bananas, corte em rodelas finas e coloque para secar ao sol durante dois a três dias sobre uma toalha de plástico ou lona. Também pode secar no forno. Quando estiver bem seca, moer ou socar no pilão.

Obs.: Com 1 Kg de banana descascada se obtém 250 g de farinha.

BOLO DE FARINHA DE BANANA

Ingredientes:

- ⇨ um copo de farinha de banana;
- ⇨ dois copos de farinha de trigo;
- ⇨ um copo de leite;
- ⇨ dois copos de açúcar;
- ⇨ dois ovos;
- ⇨ uma colher cheia (sopa) pó royal;
- ⇨ duas colheres (sopa) suco de limão;
- ⇨ duas colheres cheia (sopa) de manteiga.

Modo de fazer

Medir e peneirar juntos os alimentos secos (as farinha de banana, de trigo e pó royal). Bater as gemas com açúcar e a manteiga até ficar cremoso, acrescentando aos poucos os alimentos secos e o leite. Por último, adicionar as claras em neve, batidas com o suco de limão. Levar ao forno quente e assar durante 30 minutos.

PÃO DOCE COM FARINHA DE BANANA

Ingredientes:

- ⇨ 900 g de farinha de trigo;
- ⇨ 30 g de fermento biológico/tablete;
- ⇨ 10 g de sal;

⇨ 100 g de farinha de banana;
⇨ 60 g açúcar refinada;
⇨ 60 g gordura ou margarina.

Modo de fazer

Misture os ingredientes secos peneirados. Dissolva dois tabletes de fermento em aproximadamente meio litro de água morna e adicione à massa. Deixe crescer a massa por 40 minutos a uma hora. Faça os pãezinhos e arrume-os em um tabuleiro untado, deixando-os descançar por mais 30 minutos. Asse em forno quente.

PÃO DE SAL COM FARINHA DE BANANA

Ingredientes:
⇨ 900 g de farinha de trigo;
⇨ 100 g de farinha de banana;
⇨ 30 g de fermento biológico em tablete;
⇨ 30 g de açúcar refinado;
⇨ 20 g de sal;
⇨ 30 g de gordura ou margarina.

Modo de fazer

Misture os ingredientes secos peneirados. Dissolva os dois tabletes de fermento em aproximadamente meio litro de água morna e adicione à massa. Misture bem a massa. Deixar crescer de 40 minutos a uma hora. Faça os pãezinhos, arrume-os em tabuleiros untados e deixe descançar por mais 30 minutos. Asse em forno quente.

MINGAU DE FARINHA DE BANANA

Ingredientes:
⇨ três colheres (sopa) de farinha banana;
⇨ três colheres (sopa) açúcar;
⇨ uma colher de (café) de sal;
⇨ um litro de leite.

Modo de fazer

Coloque em uma panela o leite, a farinha de banana, o açúcar e o sal. Leve ao fogo, sempre mexendo, até ficar bem cozido. Depois de pronto, se quiser, pode coloque canela em pó ao gosto.

SOPA DE FARINHA DE BANANA

Ingredientes:

- ⇨ uma cebola média
- ⇨ um tomate
- ⇨ um pimentão
- ⇨ duas folhas de couve, condimento e sal a gosto
- ⇨ três colheres farinha banana

Modo de fazer

Corte em pedaços pequenos: tomate, cebola, pimentão, folhas de couve e junte os condimentos e o sal, coloque para cozinhar num litro d'água. Depois que estiver fervendo dissolva a farinha de banana em um pouco de água fria, despeje este conteúdo e vá mexendo para não encaroçar. Deixe ferver até cozinhar as hortaliças.

VITAMINA DE FARINHA DE BANANA

Ingredientes:

- ⇨ duas colheres (sopa) de farinha de banana;
- ⇨ duas colheres (sopa) de açúcar refinado;
- ⇨ 250 ml de leite frio ou gelado.

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se quiser, acrescente gelo moído ou uma colher (sopa) de aveia em flocos.

PÃO DE BATATA COM FARINHA DE BANANA

Ingredientes:

- ⇨ oito batatas médias regular cozidas e passadas no espremedor;
- ⇨ um copo de leite;
- ⇨ quatro ovos;
- ⇨ dois tabletes de fermento;
- ⇨ duas colheres (sopa) cheias de manteiga ou margarina;
- ⇨ duas colheres (sopa) de óleo;
- ⇨ 900 g de farinha de trigo;
- ⇨ 100 g de farinha de banana;
- ⇨ Sal a gosto.

Modo de fazer

Misture os ingredientes secos peneirados. Acrescente fermento dissolvido no leite morno junto com os outros ingredientes. Amasse bem batendo a massa. Deixe crescer, enrole os pãezinhos e coloque-os em tabuleiro untado. Deixe os pães em descanso.

CREME DE FARINHA DE BANANA

Ingredientes:

- ⇨ três xícaras (chá) de leite;
- ⇨ três gemas;
- ⇨ seis colheres (sopa) açúcar;
- ⇨ duas colheres (sopa) de farinha de banana;
- ⇨ uma colher (sopa) de maisena.

Modo de fazer

Leve ao fogo brando os ingredientes, mexendo até engrossar. Sirva em tijelinhas polvilhadas com canela em pó ou calda de caramelo.

SONHO DE FARINHA DE BANANA

Ingredientes:

- ⇨ uma a meia xícara (chá) de maisena;
- ⇨ duas colheres de chá de fermento em pó;
- ⇨ uma pitada de sal;
- ⇨ um ovo;
- ⇨ meia xícara (chá) de farinha de banana;
- ⇨ meia xícara (chá) de leite.

Modo de fazer

Bata o ovo, junte aos ingredientes secos e peneirados, misturando-os bem. Frite às colheradas em óleo não muito quente. Retire os sonhos com uma escumadeira e deixe escorrer em papel absorvente. Sirva quente polvilhado com uma mistura de açúcar e canela.

FONTE: EMATER-Acre

EMBRAPA ACRE
Unidade:
Valor aquisição:
Data aquisição
Nº N. Fiscal/Fatura
Fornecedor
Nº OCS
Origem Doação - FOLDER.
Nº Registro 247/2003

EMBRAPA–CPAF-Acre
Rodovia BR-364, km 14, sentido Rio Branco/Porto Velho
Telefones: (068) 224-3931, 224-3932, 224-3933, 224-4035
Telex: 682589
Fax: (068) 224-4035
Caixa Postal, 392
69908-970 – Rio Branco, AC

Tiragem: 200 exemplares

Composição: Francisco de Assis Sampaio de Freitas