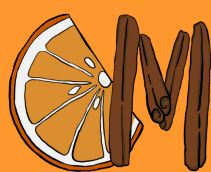




RECEITAS FUNCIONAIS DE BIOMASSA DE BANANA



Christine Melcarne



CHRISTINE MELCARNE

NUTRICIONISTA CLÍNICA

Comer bem para mim é essencial.

Sempre acreditei que nutrição e gastronomia podem sim andar de mãos dadas, e uma complementar a outra.

Por conta disso eu costumo experimentar na minha cozinha receitas novas e sempre tento transformar o tradicional em pratos deliciosos e muito mais nutritivos.

Para mim, a biomassa de banana verde é um ingrediente coringa. Costumo usá-la em quase tudo, seja doce ou salgado.

Nesse ebook no entanto ela é a estrela principal.

A união perfeita do gostoso com o saudável e funcional.

Afinal, não é isso que todos nós queremos?

Use e abusem desse ebook!

Um beijo no coração!

Christine Melcarne



SOBRE A BIOMASSA DE BANANA VERDE

Você já comeu banana verde? Se nunca, não sabe o que está perdendo!!

Trata-se de um alimento funcional, ou seja: além dos nutrientes básicos, a banana verde oferece como plus vários benefícios à saúde e isso tudo sem mudar o sabor das receitas!

A banana verde apresenta um alto conteúdo de amido resistente cujo benefício é similar ao da fibra alimentar. Essa fibra funciona como um prebiótico, estimulando o crescimento das boas bactérias intestinais e ajudando o bom funcionamento do organismo.

Mas o que é a biomassa da banana verde?

Nada mais é que a polpa desta banana cozida e triturada. O resultado é um purê que pode atuar nas suas receitas como um poderoso espessante, substituindo as farinhas, leite e óleos.

A biomassa pode ser utilizada em sucos de frutas, acrescentada no feijão e também como base de massa de pães e bolos, purê, escondidinho e no que mais a sua imaginação inventar.



Christine Melcarne

BENEFÍCIOS DA BIOMASSA DE BANANA VERDE

Alguns dos benefícios da biomassa de banana verde:

- Regula o trânsito intestinal. Adeus constipação!
- Melhora o seu humor, por ser fonte de triptofano, precursor da serotonina (hormônio da alegria)
- Ajuda a diminuir ansiedade, depressão e a melhorar a qualidade do sono. Por regular a microbiota intestinal atua na eixo intestino-cerebro
- Ajuda no processo de emagrecimento. Por aumentar o tempo de saciedade e a oxidação de ácidos graxos
- Auxilia no tratamento da diabetes e resistência à insulina, por evitar os picos de glicemia.
- Previne o câncer de intestino. Por acelerar o trânsito intestinal e facilitar a excreção das fezes, diminui o tempo de exposição de substâncias tóxicas presentes nas fezes na parede intestinal
- Aumenta a sua imunidade, atuando no controle da microbiota intestinal



Christine Melcarne

COMO FAZER A BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes:

- 8 bananas bem verdes (qualquer tipo, não faz diferença)
- 1 xicara de água para adicionar no momento do processamento

Modo de preparo:

Com a ajuda de uma faca, tire as bananas do cacho preservando o cabo, para que nenhuma parte da banana fique exposta.

Lave bem as bananas com casca, uma a uma, utilizando uma esponja com água e sabão. Enxágue bem.

Coloque as bananas em uma panela de pressão, cobrindo-as com água.

Leve ao fogo e quando a panela começar a "chiar", conte 5 minutos.

Após esse período desligue o fogo, mas espere o vapor escapar naturalmente para depois abrir a panela.

Ferva um pouco de água filtrada (mais ou menos 1 xícara).

Descasque as bananas ainda quentes e aos poucos vá colocando as bananas em um liquidificador/processador.

Processe as bananas com um pouco da água filtrada e fervida até obter um creme bem espesso.

Guarde em pote de vidro na geladeira por no máximo 8 dias, ou por 3 a 4 meses no congelador.



COMO DESCONGELAR A BIOMASSA DE BANANA VERDE

Para descongelamento:

Retire do freezer e deixe descongelar na geladeira de um dia para o outro. Você vai perceber que a massa fica esponjosa. Isso é normal. Basta colocar a massa em uma panela com um pouco de água quente e levar ao forno mexendo até que volte a consistência de purê. Depois é só usar nas suas receitas preferidas.

Eu costumo fazer biomassa em maior quantidade e congelar em porções de 400 gramas, quantidades suficiente para fazer bolos.

Obs: existe no mercado a biomassa de banana verde industrializada já pronta para o consumo.



Christine Melcarne

BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 5 ovos
- 350 g de açúcar mascavo ou demerara
- 380 g de biomassa
- 115 g de chocolate em pó 50% ou 80 g de cacau 100%
- 110 g de aveia
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

Bata os ovos no liquidificador por cerca de 2 minutos.

Acrescente o açúcar e bata por mais 2 minutos.

Acrescente a biomassa e bata pulsando o suficiente para que ela se misture à massa.

Acrescente o restante dos ingredientes, e por último o fermento.

Unte uma forma de pudim e leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por cerca de 40 minutos ou até que o palito saia limpo.



Christine Melcarne

BROWNIE

Ingredientes:

- 3 ovos
- 200 gramas de açúcar
- 200 gramas de biomassa
- 50 gramas de manteiga
- 115 gramas de chocolate 50%
- 50 gramas de farinha de arroz
- 70 gramas de nozes variadas (opcional)

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata os ovos com o açúcar por 2 minutos, acrescente aos poucos a biomassa, e pulsando, vá acrescentando o restante dos ingredientes.

Unte uma forma retangular de 23 cm e asse em forno pré aquecido, a 180 graus por mais ou menos 30 minutos ou faça o teste do palito.



Christine Melcarne

BOLO DE COCO

Ingredientes:

- 3 ovos
- 250 gramas açúcar mascavo ou de coco
- 300 gramas biomassa na consistência de creme
- 60 gramas farinha de arroz
- 60 gramas farinha de coco
- 50 gramas coco seco
- 100 ml leite de coco
- 1 cs fermento

Modo de preparo:

Bata os ovos no liquidificador por cerca de 2 min, acrescente o açúcar e bata por mais 2 minutos, acrescente a biomassa e bata o suficiente para que ela misture a massa e depois é só colocar o restante dos ingredientes.

Leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 40-50 minutos ou faça o teste do palito.



CREPE FUNCIONAL

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de biomassa em creme
- sal e temperos
- 2 colheres de sopa de farinha de amendoim ou aveia
- ¼ de chá de fermento químico

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Se necessário unte uma frigideira e leve para preaquecer em fogo baixo.

Despeje um pouco da massa e espalhe pelo fundo da frigideira.

Deixe dourar bem de um lado.

Coloque o recheio de sua preferencia, dobre ao meio e deixe dourar bem do outro lado.



BOLO DE CENOURA

Ingredientes:

- 3 ovos grandes
- 200 gramas de açúcar demerara
- 2 cenouras grandes cruas com a casca e cortadas em rodela (400 gramas)
- 200 gramas de biomassa de banana verde em consistência de creme
- 200 gramas de farinha de arroz
- 150 gramas de leite de coco (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- pitada de cúrcuma

Modo de preparo:

Bata os ovos com o açúcar no liquidificador por cerca de 2 min, vá acrescentando aos poucos a cenoura, e em seguida acrescente a biomassa e bata o suficiente para que ela se misture à massa. Depois é só colocar o restante dos ingredientes.

Leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 40-50 minutos ou faça o teste do palito.



Christine Melcarne

BOLO DE MILHO

Ingredientes:

- 3 ovos
- 280 gramas de açúcar demerara
- 1 lata de milho escorrida
- 300 gramas de biomassa de banana verde
- 100 gramas de flocão de milho
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

Bata os ovos com o açúcar no liquidificador por cerca de 2 min, acrescente o milho, a biomassa e vá acrescentando o restante dos ingredientes.

Leve ao forno pré aquecido a 200 graus por cerca de 50 minutos ou faça o teste do palito.



Christine Melcarne

BRIGADEIRO DE BIOMASSA

Ingredientes:

- 1 xícara de biomassa de banana verde
- 4 colheres de sopa de leite de coco
- 4 col. sopa de água fervente
- 2 col. sopa de cacau em pó
- Açúcar de coco (o mínimo suficiente para adoçar)

Modo de preparo:

Pique a biomassa de banana verde, misture todos os ingredientes e leve ao fogo em uma panela funda. Mexa bem até desgrudar do fundo.



Christine Melcarne

**ESSE EBOOK FOI ESCRITO COM MUITO
CARINHO PARA VOCÊ.
FIQUE A VONTADE PARA COMPARTILHAR
COM QUEM GOSTARIA DE CONHECER ESSAS
RECEITAS.**

NUTRICIONISTA CHRISTINE MELCARNE

WWW.MELCARNENUTRICAÇÃO.COM.BR

WHATSAPP/ TEL: 21. 99151-9582



Christine Melcarne

