



## FARINHA DE BANANA VERDE ORGÂNICA

### O QUE SÃO FARINHAS?

“ São os produtos obtidos de partes comestíveis de uma ou mais espécies de cereais, leguminosas, frutos, sementes, tubérculos e rizomas por moagem e ou outros processos tecnológicos considerados seguros para produção de alimentos .”(BRASIL, 2005).

### COMO FAZER A FARINHA DE BANANA VERDE?

- ✓ Banana verde (*Musa spp.*);
- ✓ Cultivar prata ou nanica na maturação totalmente verde (Escala de maturação)
- ✓ Livre de injúrias, pragas e doenças.

### BENEFÍCIOS A SAÚDE:

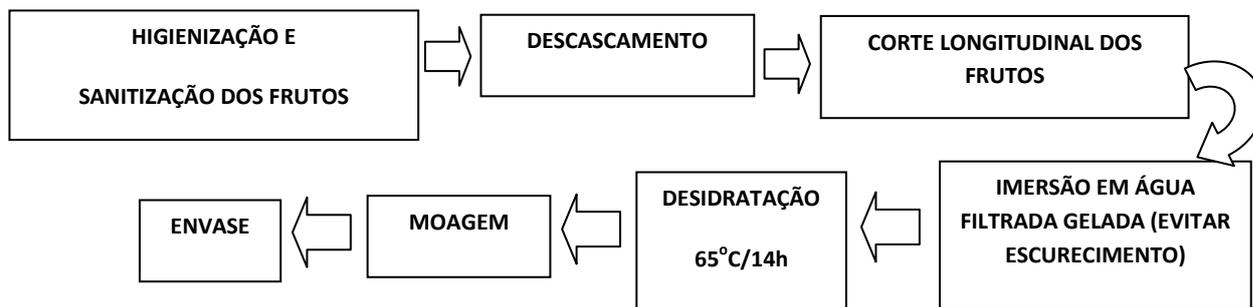
- ✓ Essa farinha contém amido resistente, substância que atua no organismo humano como uma fibra alimentar;
- ✓ O produto também apresenta ainda outros nutrientes como carboidratos e minerais.



### Escala de maturação de Von Loesecke

(Fonte: CEAGESP, 2006)

### COMO FAZER A FARINHA?



### ATENÇÃO PARA:

- ✓ Ao estágio de maturação das bananas, pois para elaborar a farinha o fruto não poderá apresentar sinais de amadurecimento (Ver escala de maturação);
- ✓ Todos os utensílios e equipamentos deverão estar limpos e higienizados;
- ✓ Use luvas na hora de descascar e cortar as bananas verdes, porque estas contêm uma substância pegajosa que fica firmemente aderida às mãos;
- ✓ Certifique-se que toda a casca foi retirada do fruto, pois o resíduo de casca pode promover o

escurecimento dos frutos;

✓ Para evitar o escurecimento dos frutos após o corte, basta imergir os frutos rapidamente em uma bacia com água filtrada gelada e gelo;

✓ Para o envase da farinha não se esqueça de higienizar a embalagem do produto, caso use algum recipiente de vidro ou plástico;

✓ Também não se esqueça de garantir que esse recipiente esteja devidamente seco. Esses cuidados ajudarão a conservar a sua farinha!

## **RECEITA: Bolo de Farinha da Banana Verde**

### **Ingredientes:**

- ✓ 3 Ovos inteiros
- ✓ 2 Xícaras (260g) de açúcar
- ✓ 3 Colher (Sopa) (90g) de Margarina
- ✓ 2 Xícaras (200g) de farinha de banana verde
- ✓ 1 Xícara (100g) de farinha de trigo
- ✓ 1 Xícara (200 ml) de leite integral
- ✓ 1 Colher de chá (10g) de canela em pó
- ✓ 2 colheres (Sopa) (40g) de fermento
- ✓ 100g de bananas inteiras e sem casca

### **Como preparar?**

**1º. Passo:** Em uma panela prepare uma calda (½ xícara de açúcar e água), caramelize a assadeira, corte as bananas em rodela e coloque-as sobre a calda na assadeira.

**2º. Passo:** Em uma vasilha, separe as claras dos ovos, batendo-as até o ponto de neve, reservar.

**3º. Passo:** Em seguida em uma batedeira; bata as gemas, o açúcar e a margarina, por 7 minutos.

**4º. Passo:** Após este tempo de mistura, adicione os demais ingredientes (leite, farinha de banana verde, canela, farinha de trigo), batendo por mais 15 minutos.

**5º. Passo:** Misture à massa as claras em neve e o fermento.

**6º. Passo:** Despeje a massa na assadeira sobre as bananas fatiadas.

**7º. Passo:** Leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos à 180°C.

**Bom Apetite!**

---

**Elaboradoras da ficha:** Andrea dos Anjos Silva, Andressa de Oliveira Silva e Elga Batista da Silva, Maria Ivone M J Barbosa

### **Referência bibliográfica:**

Brasil (2005): RDC nº 263 de 22/09/2005 - REGULAMENTO TÉCNICO PARA PRODUTOS DE CEREAIS, AMIDOS, FARINHAS E FARELOS". Link: <http://portal.anvisa.gov.br/legislacao#/visualizar/27619>;

CEAGESP (2006): "PBMH & PIF – Programa Brasileiro para a Modernização da Horticultura & Produção Integrada de Frutas". Normas de Classificação de Banana. São Paulo: CEAGESP, 2006.

(NEA-IFRJ "Capacitar para gerar"/ MCTI/MAPA/CNPq nº2/2016), contato:mbarbosa@ufrj.

---