

# Livro de Receitas

Batata  
Express

# Delícias de Banana

Fruta da família das “Musáceas”, a banana é originária da Ásia Meridional, de onde se difundiu para a África e a América. Mas há quem afirme que já havia bananeiras no nosso continente antes de Cabral chegar por aqui. A banana nasce em um arbusto, cujas folhas enrolam-se umas nas outras, formando o caule, que não é lenhoso e, às vezes, chega até a atingir 6 metros de altura. Dependendo da espécie, a banana pode ter de 10 a 30 centímetros de comprimento; tem sabor e aroma intensos. É a fruta tropical mais conhecida no mundo inteiro. É uma fruta que pode ser comida crua, frita, cozida, assada, seca ao sol, amassada com cereais, melado, em forma de pudim, doces, bolos, tortas, etc.

Acompanha muito bem pratos de carne crua, assada, cozida ou a milanesa.

A bananeira é própria de regiões com clima quente e úmido, crescendo nas planícies próximas do mar e resguardadas do vento. Os Estados Unidos são os maiores consumidores, e a América Central é seu principal produtor.

O nome científico da banana é “Musa Paradisiaca”. Segundo uma lenda indiana, a banana é o fruto proibido do paraíso (que se situaria no atual Srilanka). Conta essa lenda que Adão e Eva, expulsos do paraíso, cobriram sua nudez com uma folha de bananeira. É por isso que duas variedades de bananas são conhecidos como “figado de Adão” e “banana do paraíso” que, aliás, é a tradução de seu nome científico. É considerada a fruta mais antiga conhecida pelo homem, e teria sido até mesmo citada em um texto budista, de 500 anos antes de Cristo. Gregos e Romanos também a conheciam. Seu valor nutritivo é altíssimo.

## **A BANANA TROCADA EM MIÚDOS**

Em cada 100g de banana prata, anã, maçã e comprida tem-se: parte comestível 67%, água 76%, proteínas 1,56g, lipídios, 0,23, glucídios 24,4g, potássio 275mg, sódio 3,4 mg. Contém também tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), vitamina C e 100 calorias.

# ÍNDICE

1. ARROZ DE FORNO COM FRANGO E BANANA
2. BALA DE BANANA
3. BANANA AO FORNO
4. BANANA AO RUM
5. BANANA AO VINHO
6. BANANA ARMINDA FERREIRA
7. BANANA AU GRATIN SALGADA
8. BANANA CHIPS
9. BANANA COBERTURA
10. BANANA COM COCO (MICROONDAS)
11. BANANA COM COCO E BISCOITO CHAMPANHE
12. BANANA COM CREME
13. BANANA COM IORGUTE E MEL
14. BANANA COM MASSA FOLHADA
15. BANANA CARTOLA COM QUEIJO
16. BANANA COM QUEIJO CARAMELADO
17. BANANA COMPRIDA COM LEITE DE COCO
18. BANANA EM CALDA QUEIMADA
19. BANANA ESPECIAL
20. BANANA RECHEADA
21. BANANA RECHEADA COM CARNE DE BOI
22. BANANA SPLIT
23. BANANA SPLIT QUENTE
24. BANANAS À MODA DE ANTONIETA
25. BANANA À MODA HAWAI
26. BANANAS AO FORNO
27. BANANAS AO FORNO I
28. BANANAS AO RUM
29. BANANAS AMASSADAS
30. BANANAS AMASSADAS COM MOLHO
31. BANANAS AU GRATIN (DOCE)
32. BANANAS COBERTAS
33. BANANAS COM FOLHADO
34. BANANAS COM LARANJAS
35. BANANAS COM MERENGUE

36. BANANAS DA TERRA À PROVENÇAL
37. BANANAS DOURADAS
38. BANANAS E QUEIJO AO FORNO
39. BANANAS EM CALDA
40. BANANAS ENROLADAS COM PRESUNTO
41. BANANAS ESPECIAIS
42. BANANAS FLAMBÉES
43. BANANAS PRATA À MILANESA (DOCE)
44. BANANAS PRATA À MILANESA (SALGADA)
45. BEIGNET DE BANANA
46. BERINJELA COM TOMATE E BANANA À MODA DA COSTA RICA
47. BERINJELA DE BANANA A BEATRIZ
48. BISCOITOS MACIOS DE BANANAS COM LASQUINHAS
49. BOLINHOS DE BANANA COM GENGIBRE
50. BOLO DE AVELÃS E BANANA
51. BOLO DE BANANA (EM QUADRINHOS)
52. BOLO DE BANANA À BOAH
53. BOLO DE BANANA CAMELADA I
54. BOLO DE BANANA CAMELADA II
55. BOLO DE BANANA CAMELADA III
56. BOLO DE BANANA COM AMEIXA
57. BOLO DE BANANA COM COBERTURA COCRANTE DE COCO
58. BOLO DE BANANA DIET
59. BOLO DE BANANA E ABACAXI
60. BOLO DE BANANA E AMEIXA PRETA
61. BOLO DE BANANA E AVEIA
62. BOLO DE BANANA E AZEITE
63. BOLO DE BANANA E CENOURA
64. BOLO DE BANANA E CHOCOLATE
65. BOLO DE BANANA I
66. BOLO DE BANANA II
67. BOLO DE BANANA III
68. BOLO DE BANANA IV
69. BOLO DE BANANA NANICA
70. BOLO DE BANANA NO LIQUIDIFICADOR
71. BOLO DE BANANA PACOVAN
72. BOLO DE BANANA PRATA
73. BOLO DE BANANAS E PASSAS

74. BOLO DE CARNE COM BANANA
75. BOLO DE CASCA DE BANANA
76. BOLO FORRADO DE BANANA
77. BOLO INGLÊS DE BANANA
78. BOLO PÃO DE BANANA
79. BOLO PUDIM DE BANANA
80. BOLO TROPICAL
81. CACHORRO QUENTE AMAZONENSE
82. CALDEIRADA DE XAREU
83. CARNE COM BANANA VERDE
84. CARNE DE SOL COM FAROFA DE BANANA
85. CARTOLA
86. CHOUTNEY DE BANANA
87. CLAFOUTIS DE BANANAS
88. COMPOTA DE BANANA I
89. COMPOTA DE BANANA II
90. CORAÇÕES DE BANANEIRAS
91. CREME DE BANANA COM IORGURTE
92. CREME DE BANANA PACOVAN
93. CREPES COM BANANA E RUM
94. CUCA DE BANANA
95. DELICIA DE BANANA
96. DELICIA DE BANANA COMPRIDA
97. DELICIA DE PEIXE
98. DELICIAS DE BANANAS DA TERRA
99. DOCE DE BANANA À MARIA LUCIA
100. DOCE DE BANANA COM ABACAXI
101. DOCE DE BANANA COM AMEIXAS
102. DOCE DE BANANA COM CASTANHA
103. DOCE DE BANANA COM CHUCHU
104. DOCE DE BANANA COM COCO
105. DOCE DE BANANA E QUEIJO
106. DOCE DE BANANA MICROONDAS
107. DOCE DE SOGRA
108. DOCINHO DE BANANA
109. DOCINHO DE BANANA PARA FESTAS
110. DOÇURA DE BANANA
111. ENFORMADO BRASILEIRINHO

112. ESPUMA DE BANANA
113. FAROFA DE BANANA
114. FAROFA DE BANANA E PASSA
115. FAROFA DE BANANA II
116. FEIJÃO FRADINHO COM BANANA
117. FRANGO A FRANCESA
118. FRANGO COM BANANA
119. FRANGO COM CURRY E BANANA
120. FRANGOTROPICAL
121. GELADO DE BANANA
122. GELADO DE IOGURTE BANANA E CHOCOLATE
123. GELADO DE LARANJA E BANANA
124. GELATINA DE BANANA
125. GELÉIA DE BANANA
126. GELÉIA DE BANANA E LIMÃO
127. GELÉIA DE LARANJA E BANANA
128. GLACÊ DE BANANAS PARA BOLOS
129. GLACÊ PARA TORTA DE BANANA
130. GUISADO DE PORCO COM BANANA E ABACAXI
131. LICOR DE BANANA
132. LOMBRO ASSADO COM MOLHO DE BANANA
133. MACAXEIRA COM LEITE DE COCO E BANANA
134. MAIONESE DE BANANA
135. MARRONS DE BANANA
136. MOQUECA DE GAROUPA SALGADA COM ABÓBORA E BANANA
137. MUSSE DE BANANA E MANGA
138. OMELETE DE BANANAS
139. PAÇOCA DE BANANA COMPRIDA COM COCO
140. PÃEZINHOS DE BANANA
141. PÃO DE BANANA I
142. PÃO DE BANANA E CASTANHA
143. PÃO DE BANANA II
144. PÃO DE NOZES E BANANAS
145. PÃO INTEGRAL DE BANANA
146. PASTEIS ANGU E BANANA
147. PASTEIS DOCES DE FORNO
148. PAU-A-PIQUE
149. PAVÊ DE BANANA PRATA

150. PEIXE A CUBANA
151. PEIXE A ESCABECHE COM PURÊ E BATATAS FRITAS
152. PEIXE AZUL MARINHO
153. PEIXE COM BANANA VERDE
154. PICADINHO DE BANANA COMPRIDA
155. PICADINHO DE MAMÃO E BANANA
156. PIZZA DE BANANA
157. PRESUNTO COM BANANA
158. PRESUNTO COM BANANAS E PASSAS
159. PUDIM DE BANANA II
160. PUDIM DE BANANA COM VINHO BRANCO
161. PUDIM DE BANANA ESPECIAL
162. PUDIM DE BANANA I
163. PUDIM DE BANANA II
164. PUDIM DE PÃO COM BANANA
165. QUADRADINHOS DE BANANAS
166. RECHEIO DE BANANA
167. REGALOS DE BANANA
168. ROCAMBOLE DE BANANA
169. ROCAMBOLE DE CHOCOLATE E BANANA
170. ROLINHOS DE BANANA COM GENGIBRE
171. SALADA DE BANANA
172. SALADA REFRESCANTE DE GALINHA
173. SANDUÍCHE ESPECIAL DE BANANA
174. SANDUÍCHE QUENTE DE BANANA
175. SOBREMESA DE BANANA
176. SOBREMESA DE BANANA E DOCE DE LEITE
177. SOPA DE BANANA
178. SORVETE DE BANANA
179. STRÜDEL DE BANANA
180. SUFLÊ DE BANANA
181. SUFLÊ DE BANANA E CHOCOLATE
182. SUFLÊ DE BANANA E GOIABA
183. TABULEIROS DE BANANA
184. TAÇA INDIANA
185. TAÇAS DE BANANAS
186. TARTALETES DE BANANA



## 1. ARROZ DE FORNO COM FRANGO E BANANA

### INGREDIENTES

3 xícaras de arroz

6 xícaras de caldo de galinha

1 frango (1.600 kg) refogado com todos os temperos e cozido

6 bananas (anãs) grandes e maduras

1 ½ xícaras de ervilha

3 ovos duros

2 colheres (sopa) de salsa picada

1 cebola batidinha

2 dentes de alho socados

1 colher (sopa) de manteiga sal a gosto

queijo parmesão ralado

### PREPARO

Doure no óleo a cebola e o alho; junte o arroz, frite bem, adicione o caldo, tempere com sal e deixe cozinhar. Estando pronto, tire do fogo, junte 1 colher de manteiga, a salsa e os ovos picadinhos, misture cuidadosamente e mantenha a panela em lugar aquecido. Separe o frango, desfie em pedaços regulares e coe no molho. Torne a juntar a carne ao molho, junte a ervilha, dê uma fervura, retire o tempero e tire do fogo, corte a banana em fatias grossas frite-as.

Arrume a metade do arroz em um pirex fundo, untando, espalhe a metade da carne com molho, polvilhe com bastante queijo e ponha uma camada de banana frita. Cubra com o restante do arroz e do frango com o molho. Termine com as fatias de bananas, polvilhe com queijo, espalhe manteiga por cima, e leve ao forno quente por uns dez minutos. Sirva em seguida.

Rendimento: 10 porções.



## 2. BALA DE BANANA

### INGREDIENTES

10 a 12 bananas nanicas

600g. de açúcar

1 copo (americano) de água suco de limão

### PREPARO

Ponha no fogo abaixo as bananas amassadas, a água e o açúcar, mexendo sem parar até virar ponto de calada. Quando tiver bem escuro, retire do fogo e pingue o limão, volte por mais de 5 minutos e despeje em superfície untada. Quando esfriar, corte em pequenas barras.

## 3. BANANA AO FORNO

### INGREDIENTES

10 bananas pacovan ou 20 pratos

2 xícaras de arroz cozido

$\frac{1}{2}$ k de carne moída preparada

100g de queijo parmesão

### PREPARO

Fritam-se as bananas e coloca-as num pirex untado com margarina, alternando com o arroz e a carne, sendo que a última camada deve ser de arroz. Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno para gratinar.

## 4. BANANA AO RUM

### INGREDIENTES

4 bananas nanicas

1 ½ colher de sopa de manteiga

4 colheres de sopa de açúcar

½ xícara de passas sem caroços canela em pó a gosto

### PREPARO

Descasque as bananas e coloque-as numa frigideira na manteiga, polvilhe por cima com açúcar e canela leve ao fogo baixo com a frigideira tampada. Junte as passas e deixe no fogo até que as bananas estejam cozidas,

despeje o rum por cima e incline ligeiramente a frigideira para que a bebida se inflame e flambe as bananas. Sirva assim que a chama se apagar.

## 5. BANANA AO VINHO

### INGREDIENTES

12 bananas d'água ou nanicas

1 cálice de vinho branco doce

6 colheres de sopa de açúcar

4 claras

### PREPARO

Cozinhe as bananas inteiras, com casca em água pura; depois de cozidas, descasque-as e arrume-as num prato de vinho ou de louça refratária, numa só camada. Regue com o vinho. Bata as claras em neve; junte o açúcar e bata mais um pouco, como para suspiro. Despeje o suspiro sobre as bananas e sirva imediatamente.

Variação: Há pessoas que preferem levar o prato ao forno para dourar levemente o suspiro.

## **6. BANANA À ARMINDA FERREIRA**

### **INGREDIENTES**

Algumas bananas d'água (nanicas) fritas em margarina. Algumas fatias de queijo fresco.

Açúcar à vontade

Canela em pó, se gostar

### **PREPARO**

Salpique com açúcar um prato pyrex. Arrume por cima, preparando um do outro, pequenos sanduíches feitos com duas fatias grossas de banana e uma fatia de queijo. Salpique com açúcar e canela e leve ao forno até derreter o queijo. Sirva quente.

## **7. BANANA AO GRATIN (SALGADA)**

Escolha umas bananas pequenas, enrole-as em fatias de presunto. Coloque num "pirex", cubra com molho branco, polvilhe com queijo prato ralado grosseiramente e leve ao forno alto para derreter (10 minutos) o queijo.

## **8. BANANA CHIPS**

Corte umas 6 bananas anãs verdes, após descasca-las com uma faca (corte-as em lâminas). Leve óleo suficiente para esquentar em uma frigideira funda e quando o óleo estiver bem quente, frite-as e retire-as com uma escumadeira. Ponha para escorrer e polvilhe-as com sal. Fica ótimo com tira gosto e também como acompanhamento de carnes assadas.

## 9. BANANA COBERTURA

### INGREDIENTES

100g farinha de trigo  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 colherinha de manteiga  
1 gema  
1 pitada de sal  
4 colheres (sopa) de rum ou conhaque  
canela em pó a gosto  
bananas prata

### PREPARO

Faça uma massa com farinha, o açúcar, a manteiga, a gema, o sal e o rum; deixe descansar por uns 15 minutos. Estende a massa numa superfície polvilhada, e estando finas, corte em retângulos e enrole as bananas com açúcar. Firme as pontas e frite em gordura quente. Sirva polvilhada com açúcar e canela.

## 10. BANANA COM COCO

### INGREDIENTE

$\frac{1}{4}$  de xícara de manteiga  
8 bananas-prata cortadas pela metade no sentido do comprimento  
1  $\frac{1}{3}$  de xícara de coco ralado  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de açúcar  
1 colherinha de canela em pó

### PREPARO

Espalhe a manteiga numa forma refratária de 24 cm de diâmetro. Arrume as fatias de bananas no fundo da forma e espalhe sobre elas o coco, o açúcar e a canela. Tampe e leve ao microondas em potência alta por dez minutos. Verifique se a banana está macia, espetando-a com um garfo. Sirva morno ou em temperatura ambiente.

## 11. BANANA COM COCO E BISCOITO CHAMPANHE

### INGREDIENTES

6 bananas descascadas

2 colheres (sopa) de manteiga

½ xícara de mel aquecido

1 ½ colherinha de suco de limão

1 xícara de coco ralado

12 biscoitos champanhe

½ xícara de creme de leite batido em ponto de "chantilly"

### PREPARO

Corte as bananas ao comprido por quatro vezes, depois em pedaços de 5cm. Doure-os na manteiga. Junte o mel e o suco de limão e aqueça. Retire do fogo e junte ¾ de xícara de coco ralado. Coloque metade dos biscoitos um ao lado do outro, com a parte lisa voltada para cima, numa travessa. Cubra com a mistura de banana. Por cima disponha os biscoitos restantes, com a parte lisa para baixo. Salpique com o coco que sobrou. Na hora de servir enfeite com o creme "chantilly".

*Dica: esta sobremesa deve ser feita de véspera*

## 12. BANANA COM CREME

### INGREDIENTES

Cortam-se em 3 partes ao comprido 12 bananas e fritam-se com manteiga

Faz-se um creme com: 3 xícaras de leite

6 colheres de sopa de açúcar

3 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de maizena

5 gemas

1 pitada de sal e 1 lata de leite condensado

No pirex, cola-se o creme e depois as bananas, em cima das bananas coloca-se açúcar, e canela por cima das claras em neve com açúcar. Leve ao forno.

### **13. BANANA COM IOGURTE E MEL**

#### **INGREDIENTES**

- 1 banana prata
- 1 colherinha de mel karo
- 2 colherinhas de suco de limão
- 1 copinho de iogurte natural
- 1 colherinha de açúcar mascavo
- 1 xícara de flocos de milho

#### **PREPARO**

Corte a banana em rodelas. Misture com o mel e ponha num prato. Respingue com o suco de limão. Despeje o iogurte por cima e polvilhe com açúcar mascavo e os flocos de milho.

Dá para 1 pessoa.

### **14. BANANA COM MASSA FOLHADA**

#### **INGREDIENTES**

- 2 pacotes de massa folhada (comprada pronta) congelada
- 15 bananas pratas pequenas
- 2 gemas

#### **PREPARO**

Ponha a massa folhada para descongelar e abra não muito fino. Corte em 15 pedaços e envolva cada banana na massa folhada. Pincele com a gema batida e leve para assar num tabuleiro untando em forno quente; pré aquecido por uns 35 minutos, ou até que esteja dourado.

Rendimento: 15 porções



## 15. BANANA CARTOLA COM QUEIJO

### INGREDIENTES

4 bananas nanicas  
manteiga para a fritura  
queijo minas cortado  
açúcar e canela em pó

### PREPARO

Corte as bananas ao meio e depois, ao comprido. Frite em manteiga até que dourem ligeiramente. Coloque numa forma refratária e cubra com lascas de queijo. Polvilhe com açúcar e canela. Leve ao forno para derreter o queijo.

## 16. BANANAS COM QUEIJO CAMELADO

### INGREDIENTES

2 bananas prata ou pacovan  
5 colheres (sopa) de queijo minas frescal  
5 colheres (sopa) de queijo prato  
3 1/2 colheres (sopa) de manteiga  
canela em pó à gosto e 100ml de caramelo

### PREPARO

Descascar as bananas e cortar em bandas colocar em tacho, untando com a manteiga, e levar ao forno por 5 minutos. Retirar o tacho do forno, cobrir as bananas com os queijos picados e o caramelo. Levar novamente ao forno por 3 minutos. Retirar do forno e polvilhar com a canela. Servir quente ou fria.

### Caramelo

1/2 xícara de açúcar cristal

1 xícara de água

levar o açúcar em uma panela ao fogo, deixar derreter e dourar. Colocar água. Deixar cozinhar. Retirar a calda do fogo e não mexer enquanto estiver quente.



## 17. BANANA COMPRIDA COM LEITE DE COCO

### INGREDIENTES

4 bananas compridas cortadas em pedaços (800g.)

1 pitada de sal

1 colherinha de "cury"

$\frac{1}{2}$  colherinha de canela em pó

1 a 2 xícaras de leite de coco fresco.

### PREPARO

Misture todos os ingredientes menos o leite de coco. Adicione 1 xícara de leite de coco e cozinhe em fogo lento, até que a banana esteja bem macia e o leite de coco tenha sido absorvido. Junte mais leite se for necessário. Sirva quente.

Rendimento: 4 porções

*Dica: Sirva como acompanhamento para peixe.*

## 18. BANANA EM CALMA QUEIMADA

### INGREDIENTES

12 bananas nanicas ou d'água

$\frac{1}{2}$  copo de d'água

3 xícaras de açúcar

### PREPARO

Ponha o açúcar numa panela e leve ao fogo para queimar; não deixe que fique muito escuro para não amargar. Ferva a água e jogue-a sobre o açúcar queimado, faça assim uma calda em ponto de fio brando. Descasque as bananas, corte-as em pedaços e ponha-os na calda a ferver, baixe o fogo e cozinhe as bananas na calda até ficarem macias. Sirva, depois de frio, em compoteira.

## 19. BANANA ESPECIAL

Corte algumas bananas ao meio, no sentido de comprimento, coloque em forma refratária e cubra com o seguinte molho: misture em partes iguais, manteiga derretida, licor de laranja e rum. Leve à assar em forno quente, até que as bananas estejam macias. Sirva-se com sorvete de coco. Decore com folhinhas de hortelã.

## 20. BANANA RECHEADA

### INGREDIENTES

12 bananas pacovan ou 20 pratas

$\frac{1}{2}$  kg carne de boi moída, guisada c/ todos os temperos.

### PREPARO

Cortam-se bananas ao meio no sentido do comprimento, retira-se a semente para colocar o recheio. Coloca-se o recheio na banana e prende com palitos. Põem-se as bananas na farinha de trigo, ovos batidos e na farinha de rosca e frita-se em óleo quente.

## 21. BANANA RECHEADA COM CARNE DE BOI

### INGREDIENTES

12 bananas pacovan

$\frac{1}{2}$  kg de carne moída, guisada com temperos.

### PREPARO

Com um furador em forma de canudo, tira-se as pares do meio das bananas com cuidado para não furar nas laterais. Coloca um recheio empurrando com um palito grosso, depois passa a banana já recheada na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca. Frita em óleo quente.

## 22. BANANA SPLIT

### INGREDIENTES

- 7 bananas prata
- ½ pacote de gordura vegetal
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícara de leite
- 1 xícara de morango amassado
- 3 colheres (spa) de xarope de groselha
- castanha de caju picadinha

### Calda

- 1 xícara de leite
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de gordura vegetal hidrogenada

### PREPARO

Prepare a calada, levando ao fogo numa panela, todos os ingredientes; deixe ferver, mexa para dissolver o chocolate e a gordura vegetal e cozinhe até obter uma calda espessa e brilhante. Tire do fogo e deixe esfriar. Bata no liquidificador os ovos inteiros, o açúcar e a gordura em pedaços. Junte o leite fervente e continue a bater, até que a mistura esteja bem homogênea e cremosa. Ponha numa forma e leve ao "freezer" por 2 horas, ou até que fique firme por fora, mas ainda mole no centro. Retire o sorvete do "freezer" e divida em três partes iguais. Volte para gelar a primeira delas. À segunda, junte metade da calda de chocolate, volte a bater e retorne ao "freezer". Junte à terceira os morangos amassados e a groselha, voltando a bater. Leve também ao "freezer". Deixe de preferência de um dia para o outro. Na hora de servir descasque as bananas e corte ao meio no sentido do comprimento. Coloque em cada forminha as 2 duas metades de uma banana. Arrume sobre elas uma bola de sorvete de cada sabor. Cubra com a calda de chocolate restante e salpique com as castanhas.

## 23. BANANAS SPLIT QUENTE

### INGREDIENTES

- 300g. de morango fresco
- 2 colheres (chá) de maisena
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) suco de limão
- 4 bananas firmes
- 8 bolas de sorvete de morando
- Rendimento: 4 pessoas

### PREPARO

Para o molho, ponha o morango em uma tigela e aqueça a 100° (alta, forte) por 6-7 minutos. Mexa três vezes. Escorra o suco do morango para dentro de outra tigela. Junte a maisena e mexa para dissolvê-la. Adicione o açúcar e o morango batido no liquidificador. Leve ao forno a 100° (alta, forte) por 3-5 minutos para engrossar. Mexa 1 vez. Junte 2 colheres (sopa) de suco de limão e passe por uma peneira de náilon. Corte as bananas ao meio, no sentido do comprimento, e pincele-as com o restante do suco de limão. Junte as 2 metades. Leve-as ao forno de microondas a 100% (alta, forte) por 1 – 1 1/2 minutos. Coloque uma banana cortada em cada travessinha, separe as metades e recheie o espaço com 2 bolas de sorvete. Regue com o molho quente.

## 24. BANANAS Á MODA DE ANTONIETA

### INGREDIENTES

4 bananas não muito maduras  
2 ovos  
6 colheres de sopa de açúcar  
3 colheres de sopa de queijo prato ralado  
canela em pó  
manteiga

### PREPARO

Pertem-se as bananas descascadas ao comprido e fritam-se ligeiramente na manteiga. Coloca-se depois no fundo de uma forma pirex e polvilha-se com canela. Em seguida põe-se queijo prato ralado. Bate-se uma gemada com as gemas e 2 colheres de açúcar e despeja-se sobre o queijo. Batem-se as claras em neve, e mistura-se o resto do açúcar, fazendo um suspiro que se despeja sobre a gemada. Leva-se ao forno brando, até o suspiro endurecer.

## 25. BANANAS À MODA HAWAI

### INGREDIENTES

4 bananas nanicas no meio verdes.  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de molho de soja  
1 colher de sopa de mel  
10 fatias de bacon

### PREPARO

Descasque as bananas e corte-as em rodela de mais ou menos 3 cm. Coloque-as de molho numa mistura feita com o molho de soja e o mel, durante 15 minutos. Deixe pelo mesmo tempo as fatias de bacon numa vasilha com água gelada, para que fiquem bem crocantes. Retire as fatias de bacon da água, enxágüe-as e frite-as. Ponha sobre papel absorvente. Escorra as bananas do seu tempero e frite-as na gordura do bacon. Escorra e sirva os dois ingredientes misturados.

## 26. BANANAS AO FORNO

### INGREDIENTES

10 bananas pacovan  
2 xícaras de arroz cozido  
500g. de carne moída  
(previamente temperada)  
100g. de parmesão ralado.

### PREPARO

Frita-se as bananas e dispõe-se num pirex untado com margarina. Alterne o arroz com a carne, sendo que a última camada deverá ser do arroz. Polvilhe com parmesão e leve ao forno para gratinar (15 minutos em média)

## 27. BANANAS AO FORNO I

### INGREDIENTES

6 bananas prata maduras  
6 fatias grande de presunto  
2 xícaras cheias de molho "branco",  
queijo parmesão ralado  
mostarda e manteiga

### PREPARO

Pegue as fatias de presunto e passe sobre elas uma camada de mostarda. Enrole cada banana e arrume num pirex. Cubra tudo com o molho branco, polvilhe com bastante queijo, salpique com manteiga e leve ao forno, para gratinar. Sirva quente no próprio pirex.

*Dica: serve para acompanhar assados.*



## 28. BANANAS AO RUM

### INGREDIENTES

4 bananas anãs

1 ½ colher de soa de manteiga

4 colheres (sopa) de açúcar ½ xícaras de passas sem sementes

½ xícara de rum

canela em pó a gosto

### PREPARO

Descasque as bananas e coloque-as numa frigideira com manteiga; frite-as e por cima polvilhe com açúcar e canela, tampando a frigideira. Junte as passas e deixe ao fogo até que as bananas estejam cozidas. Despeje o rum e incline ligeiramente para que flambe as bananas. Servir logo que as chamas se apaguem.

## 29. BANANAS ASSADAS

### INGREDIENTES

4 bananas nanicas ou anãs

4 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher de sopa de conhaque

### PREPARO

Aqueça o forno em temperatura moderada. Descasque as bananas. Coloque cada uma sobre um pedaço de papel alumínio, polvilhe cada uma com o açúcar e respingue com o suco de limão e conhaque. Feche o papel. Aqueça uma assadeira por uns 3 minutos. Ponha os pacotes de papel alumínio e asse por uns 10 minutos. Rendimento: 4 porções



## 30. BANANAS ASSADAS COM MOLHO

### INGREDIENTES

- 1 xícara de coco ralado
- 6 bananas maduras mas firmes
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- $\frac{1}{2}$  xícara de suco de laranja
- $\frac{1}{4}$  de xícara de açúcar mascavo

### Molho:

- 5 gemas
- $\frac{2}{3}$  de xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de rum.

### PREPARO

Corte as bananas ao meio no sentido de comprimento. Arrume as metades em camadas num pirex untando com uma colher de sopa de manteiga. À parte, misture o suco de laranja com o açúcar mascavo e despeje sobre as bananas. Cubra com a manteiga restante cortada em pedacinhos e polvilhe com o coco ralado. Leve ao forno quente pré aquecido por uns 15 minutos ou até que a banana esteja macia e o coco tostado. Sirva com molho: bata as gemas com o açúcar. Junte o leite e cozinhe em fogo baixo, até que chegue ao ponto de fervura e o molho esteja cremoso. Adicione o rum e sirva quente.

Rendimento: 6 porções

## 31. BANANAS AU GRATIN (doce)

### INGREDIENTES

Gordura e uma colher de sopa de manteiga para a fritura  
Algumas bananas prata para a fritura, não muito maduras.  
4 claras batidas em neve  
açúcar a gosto.

### PREPARO

Corte as bananas em rodela, frite na gordura, misturada com as gemas e o açúcar, até formar um creme. E fora do pirex, disponha uma camada das bananas fritas, outra de gemas, alternando até terminar tudo. Cubar então com as claras, em neve, batidas com 8 colheres de açúcar. Levar ao forno moderado. Servir quente.

## 32. BANANAS COBERTAS

### INGREDIENTES

100grs de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 colher (chá) de manteiga ou margarina  
rum ou conhaque  
canela em pó  
gordura vegetal

### PREPARO

Faca uma massa com a farinha, o açúcar, a manteiga ou a margarina, a gema, o sal e o rum ou conhaque, e deixe descansar por 15 minutos. Depois estenda a massa fina, corte em retângulos e enrole as bananas polvilhadas com açúcar. Firme as pontas e frite em gorduras vegetal quente. Sirva com açúcar e canela.

### 33. BANANAS COM FOLHADO

#### INGREDIENTES

Massa folhada:

500g. de farinha de trigo

2 xícaras de água gelada.

1 colher (sopa) bem cheia de banha

225 g. de manteiga sem sal

225g de banana

125g de farinha de trigo sal a quanto bastte.

12 bananas prata açúcar e canela

$\frac{1}{2}$  xícara de coco ralado

#### PREPARO

Junte e amasse bem a farinha, o sal e as duas xícaras de água, misturando com a banha. Deixe descansar por uma hora. Separadamente, ligue a manteiga com a banha e a farinha (125 g.) de trigo. Amasse bem, divida em quatro partes iguais e leve a geladeira por trinta minutos. Abra a primeira massa na espessura de  $\frac{1}{2}$  cm, aplique uma das partes da segunda massa estendendo-a bem. Dobre em quatro partes, como um envelope. Deixe na geladeira por 15 minutos, repita a operação até acabar a segunda massa e leve de novo a geladeira por uma hora. Abara então a massa, corte as beiradas, ponha em forma retangular, umedecida e leve ao forno quente. Enquanto o "folhado", estiver pronto ponha as bananas fritas na manteiga e passadas no açúcar e na canela. Cubra com um suspiro, polvilhe com coco ralado e deixe tostar em forno brando.

Sirva morno.

## 34. BANANAS COM LARANJAS

### INGREDIENTES

- 6 bananas prata, bem maduras
- 3 laranjas (pêra, seleta, ou da Bahia)
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de vinho tinto

### PREPARO

Descasque as bananas e corte-as em tiras finas; descasque as laranjas, tire toda a pele branca e corte-as em rodela finas. Misture o vinho com o açúcar. Num prato de vidro não muito fundo, arrume uma camada de bananas, outra de laranjas, alternadamente; regue tudo com o vinho misturado com o açúcar. Sirva bem gelado.

## 35. BANANAS COM MERENGUE

### INGREDIENTES

- 8 bananas d'água ou nanicas
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 2 claras

### PREPARO

Descasque as bananas e corte-as em fatias finas, com uma faca inoxidável. Numa forma de vidro ou de louca refrataria arrume as bananas, em camadas finas polvilhadas com uma colher de açúcar e canela. Bata as claras em neve com açúcar (devem ficar em ponto de suspiro bem consistente). Despeje o merengue sobre as bananas, leve ao forno até ficar dourado e as bananas macias. Sirva quente.

## 36. BANANAS DA TERRA À PROVENÇAL

### INGREDIENTES

- 1 dúzia de bananas da terra
- $\frac{1}{2}$  quilo de ameixas pretas açúcar à vontade
- 1 cálice de vinho do porto
- 3 gemas
- $\frac{1}{2}$  copo de leite
- canela.

### PREPARO

Parta as bananas em fatias ao comprido. Ponha as ameixas para cozinhar com açúcar e o vinho, não esquecendo de tirar rimeiro os caroços. Numa forma untada, arrume uma camada de bananas, polvilhe com açúcar e canela, e cubra com um pouco de doce de ameixas. Repita a operação até acabar os ingredientes. Cubra com uma gemada feita com as gemas, quatro colheres (sopa) de açúcar e leite. Ponha pra assar em forno regular.

## 37. BANANAS DOURADAS

### INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$  xícara de karo, rótulo dourado
- 4 colheres (sopa) margarina
- 2 e  $\frac{1}{2}$  colheres (sopa) de suco de limão
- 4 bananas

### PREPARO

Misture o karo com a margarina e o suco de limão. Corte as bananas em 4, no sentido do comprimento, e ponha em uma forma pyrex rasa. Cubra com a mistura de karo e leve ao forno, regando de vez em quando com o próprio caldo. Quando o karo estiver duro e vidrado, tire do forno e sirva quente.

### **38. BANANAS E QUEIJO AO FORNO**

6 bananas anãs  
100g. de manteiga derretida  
100g. de queijo prato fatiado  
6 gemas  
+2 claras  
1 colherinha de amido de milho

#### **PREPARO**

Passes as bananas no liquidificador e misture todos os ingredientes. Leve ao forno em "banho-maria". Assar em forma refratária untada com a calda queimada.

### **39. BANANAS EM CALDA**

Tome 10 bananas "prata" bem maduras corte-as ao meio e leve-as ao fogo com 1 litro de água  $\frac{1}{2}$  quilo de açúcar e casca de limão. Deixe ferver lentamente afim de que as bananas fiquem bem vermelhinhas. Quase na hora de retirar do fogo junte caldo de meio limão.

## 40. BANANAS ENROLADAS COM PRESUNTO

### INGREDIENTES

4 bananas nanicas

150g. De presunto cozido, cortado em fatias finas.

2 a 4 colherinhas de manteiga

2 colheres de sopa de molho de queijo  
mostarda.

### PREPARO

Descasque as bananas, divida-as ao meio e regue-as com a manteiga derretida, espalhe em cada fatia de presunto uma camada fina de mostarda e envolva cada metade da banana. Unte uma fôrma refratária com manteiga, arrume as bananas e regue com molho de queijo. Leve ao forno quente pré-aquecido à temperatura de (150°C) durante 30 a 35 minutos.

#### Molho de queijo:

2 colheres de sopa de farinha de trigo

4 colheres de sopa rasa de manteiga

½ colher de chá de sal

1 ½ xícara de queijo parmesão ralado

2 xícaras de leite

### PREPARO

Em uma panela, aqueça a manteiga em fogo brando, deixe derreter, retire do fogo e junte a farinha de trigo e sal.

Mexa bem. Leve novamente ao fogo, acrescentando o leite aos poucos, sempre mexendo com uma colher de pau, junte o queijo e espere levantar as primeiras bolhas de fervura. Retire do fogo e empregue.



## 41. BANANAS ESPECIAIS

### INGREDIENTES

- 1½ xícara de fubá
- 3 ovos grandes
- 2 xícara de farinha de trigo
- 6 bananas
- suco de duas laranjas
- 2 xícara de açúcar
- 100g. de manteiga
- 1 xícara de leite
- 2 colheres (sobre mesa) de fermento em pó

### Ingredientes para a farofa:

- 5 colheres de sopa de açúcar
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colherinha de canela

### PREPARO

Bata em creme as gemas, o açúcar e a manteiga. Acrescente o fubá e a farinha, alternando com o leite e misturando bem. Junte o fermento, as claras batidas em neve firme misturando sem abater. Unte uma assadeira média, polvilhe com farinha de rosca e ponha a massa. À parte, faça uma farofa com os ingredientes acima indicados misturando-os muito bem. Espalhe sobre a massa 2 colheres de sopa de farofa. Cubra-a inteiramente com as bananas cortadas em fatias, respigando com o suco de laranja. Salpique o restante da farofa e leve ao forno moderado pré aquecido, cerca de 40 minutos.

## 42. BANANAS FLAMBÉES

### INGREDIENTES

6 bananas anãs maduras, mas firmes  
60g. de manteiga sem sal  
75g. de açúcar refinado  
6 colheres (sopa) de licor Grand Marnier

### PREPARO

Corte as bananas pela metade do sentido longitudinal. Derreta a manteiga numa frigideira grande e doure as metades das bananas em ambos os lados (5 minutos, no total). Coloque sobre um prato aquecido, polvilhe com açúcar e leve ao forno quente pré aquecido por 2 minutos. Regue com licor, previamente aquecido (numa concha) acenda o fogo e sirva imediatamente. Dica: na falta do "Grand Marnier" substitua por rum ou brandy de boa qualidade.

## 43. BANANAS PRATA À MILANESA (doce)

### INGREDIENTES

6 bananas prata  
açúcar  
suco de limão  
farinha de trigo  
óleo para a fritura  
canela em pó para polvilhar

### PREPARO

Corte as bananas ao comprido. Cubra com açúcar e o limão e deixe descansar por 1 hora. Depois passe cada fatia na farinha de trigo e no leite e leve ao óleo quente para assar (virando de lado). Vá arrumando num prato e polvilhando com canela e açúcar á gosto.

## 44. BANANAS PRATA À MILANEZA (salgada)

### INGREDIENTES

Bananas cortadas no sentido do comprimento  
farinha de trigo  
ovos batidos  
farinha de rosca  
queijo parmesão a gosto para polvilhar  
gordura quente para fritura

### PREPARO

Empane as bananas na farinha de trigo, em seguida passe-as nos ovos batidos com 1 colher das de sopa de leite e na farinha de rosca. A seguir frite-as até dourar. Ponha para escorrer e polvilhe com queijo ralado. (acompanhada aves, bifes e peixe frito).

## 45. BEIGNET DE BANANA

### INGREDIENTES

2 bananas nanicas  
2 colheres de açúcar  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
 $\frac{1}{2}$  colher de sopa de fermento em pó  
2 ovos batidos  
1 pitada de sal

### PREPARO

Amasse a banana com o açúcar, a farinha de trigo e o fermento em pó. Junte o ovo batido e o sal. Misture bem e frite as colheradas de óleo quente. Sirva os beignets bem quentes com açúcar e canela.

## **46. BERINJELA COM TOMATE E BANANA À MODA DA COSTA RICA**

### **INGREDIENTES**

2 beringelas grandes

sal a gosto

1½ xícara de cebola picada

3 colheres (sopa) de azeite doce

2 ½ xícaras de tomate (sem casca) picada, pimenta-do-reino a gosto

6 bananas prata cortada em rodelas de um cm.

3 colheres (sopa) de manteiga

### **PREPARO**

Descasque as beringelas, corte-as em fatias de (1 cm de grossura) ao comprido. Aqueça uma frigideira antiaderente e frite algumas fatias de cada vez. Respingue com água fervente o suficiente para não secar demais. Frite dos dois lados e coloque para escorrer. Ponha numa forma refratária e salpique com sal. Frite a cebola no azeite até dourar ligeiramente. Junte o tomate, sal e pimenta-do-reino a gosto, cozinhe lentamente com tampa, por uns trinta minutos, mexendo de vez em quando. Reserve. Frite as rodelas de banana e disponha sobre a beringela no refratário. Despeje o molho de tomate por cima e leve ao forno moderado, pré aquecido, por uns 15 minutos.

Rendimento: 6 porções

## 47. BERINGELA COM BANANAS À BEATRIZ

### INGREDIENTES

- 3 beringelas médias
  - 1 dente de alho, amassado
  - 2 colheres de sopa de óleo sal e pimenta do reino a gosto
  - 5 bananas cortadas ao meio, pelo comprimento
  - 1 xícara de leite
  - 2 colheres de sopa de maizena
  - 2 gemas
  - 2 claras batidas em neve
  - 8 fatias de mozzarella
- (dá para 4 a 6 pessoas)

### PREPARO

Descasque as beringelas e corte em quadradinhos. Numa panela, aqueça o óleo e o alho. Junte a beringela e vá refogando e amassando até obter um purê cozido. Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino. No fundo de uma forma refrataria coloque as bananas cortadas. Misture o leite com a maizena. Acrescente as gemas, leve ao fogo e cozinhe, mexendo até engrossar. Junte a beringela e mexa bem. Bata as claras em neve e adicione ao creme de beringela, misturando cuidadosamente. Coloque a metade da beringela sobre as bananas. Cubra com a metade das fatias de mozzarella. Leve ao forno pré aquecido em temperatura moderada (170°) e asse até dourar ligeiramente. Sirva logo a seguir.

## 48. BISCOITOS MACIOS DE BANANA COM LASQUINHAS DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- 1 banana prata (média) madura
- 175g. de farinha de trigo
- 1 ovo grande
- 1 colherinha de fermento em pó
- ½ colherinha de sal
- 75g. de margarina amolecida
- 65 g. de açúcar mascavo
- 1 colherinha de essência de baunilha
- 160 g. de chocolate ao leite em lasquinha

### PREPARO

Pré aqueça o forno a temperatura moderada. Unte duas assadeiras. Descasque a banana, pondo-a em uma tigela pequena e amasse-a com um garfo (que dê umas 200g.). Reserve. Ponha a farinha, o fermento e o sal numa tigela; misture bem todos os ingredientes. Bata a margarina com o açúcares, juntos numa tigela grande com a batedeira em velocidade média, até que a massa fique leve e fofo. Adicione a banana, o ovo, a baunilha e continue batendo, raspando os lados da tigela de vez em quando. Vá juntando a farinha. Bata os ingredientes em velocidade lenta, até que os ingredientes estejam bem unidos. Junte as lasquinhas de chocolate e misture com a colher de pau. Ponha a massa na assadeira com a ajuda de uma colherinha (distante 4 cm entre os biscoitos). Leve ao forno por uns 10 minutos até que as extremidades estejam douradas. Deixe os biscoitos esfriarem durante 2 minutos na assadeira. Retire-os com uma espátula e ponha-os sobre uma grelha; deixe esfriar completamente antes de guardar.

Rendimento: 36 biscoitos.



## 49. BOLINHOS DE BANANA COM GENGIBRE

### INGREDIENTES

- 6 bananas maduras
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 pouco de gengibre

### PREPARO

Amasse as bananas com um garfo, junte o açúcar, ovos batidos como para pão-de-ló e por fim o trigo. Frite as colheradas no óleo quente. Retire com uma escumadeira e polvilhe com açúcar, canela e gengibre...

## 50. BOLO DE AVELÃS E BANANAS

### INGREDIENTES

- 250g. de farinha de trigo; 1 pitada de sal
- 2 colherinhas de fermento em pó
- 80g. de avelãs picadas; 2 ovos
- 150g. de manteiga
- 2 bananas Pacovan
- 200g. de açúcar
- açúcar e canela em pó para polvilhar.

### PREPARO

Peneirar a farinha com o fermento e sal. Bater a manteiga até ficar cremosa; juntando ao açúcar, mexendo bem durante 2 minutos. Misturar as avelãs picadas. Incorporar os ovos, um por um. Desmanchar as bananas com um garfo e misturá-las com a massa. Adicionar finalmente a farinha. Encher com esta massa uma forma de bolo inglês, untada. Levar para assar por durante cerca de 60 minutos em forno pré-aquecido em temperatura média. Tire do forno e quando esfriar, polvilhar com açúcar e canela.



## **51. BOLO DE BANANA**

(em quadrinhos)

### **INGREDIENTES**

5 xícaras de chá de trigo

4 xícaras de chá de açúcar

2 xícaras de chá de leite

250g. de margarina

4 ovos

10 bananas nanicas cortadas em fatias

açúcar e canela em pó

### **PREPARO**

Unte um tabuleiro grande com bastante margarina, disponha as bananas polvilhadas com açúcar e canela, levando ao forno pré aquecido (só para amolecer as bananas) e reserve. Bata em creme a margarina com o açúcar, acrescentando as gemas uma a uma. Misture o trigo, alternando com o leite, acrescente as claras em neve e por último o fermento. Despeje a massa no tabuleiro, leve ao forno para assar. Desenforme frio, e corte o bolo em quadrinhos, arrumando-os em bandeja polvilhada com o açúcar amorfo, com as partes das bananas para cima.

## 53. BOLO DE BANANA À BOAH

### INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de maizena
- 1 pitada de sal
- 6 bananas anãs amassadas
- 1 colher (café) de bicarbonato
- 1 colherinha de fermento em pó
- 1 xícara de leite de vaca
- 1 xícara de castanha de caju torradas e moídas

### PREPARO

Bata o açúcar com a manteiga e os ovos, um a um, junte os ingredientes secos e peneirados, alternado com leite. Adicione a pasta de banana. Junte as castanhas por último. Unte uma forma de buraco no meio de 22cm de diâmetro, unte-a com manteiga e polvilhe com farinha de rosca. Deite a massa e leve para assar em temperatura moderada por aproximadamente 35 minutos.

## 53. BOLO DE BANANA CARMELADA I

### INGREDIENTES

2 xícara de açúcar

½ xícara de água

12 bananas anãs maduras

1 colher (sopa) de canela em pó

2 colheres (sopa) de açúcar

50g. de manteiga

3 ovos

½ xícara de leite

1 ½ xícara de açúcar

1 ½ xícara de mais 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó.

### PREPARO

Ponha as duas xícaras de açúcar e a meia xícara de água numa panelinha, leve ao fogo. Mexa somente até dissolver o açúcar e obter um caramelo. Cubra os fundos e os lados de uma forma redonda que tem 30cm de diâmetro com esse caramelo. Descasque as bananas e corte em rodela não muito grossas e disponha sobre o caramelo de maneira que cubra todo o fundo e os lados. À parte, misture o açúcar a canela e polvilhe sobre a banana. Reserve. Misture o leite e a manteiga numa panela pequena e aqueça. Basta os ovos e o açúcar até obter um creme fofo. Adicione alternando o leite e a farinha com o fermento e bata até misturar bem. Ponha na forma sobre a banana leve ao forno pré-aquecido em temperatura moderada (180°) por uns 40 minutos ou até que ao enfiar um palito este saia limpo. Retire do forno e desenforme imediatamente. Rendimento: 20 fatias

## 54. BOLO DE BANANA CARMELADA II

### INGREDIENTES

- 1 xícara de açúcar
- 3 bananas anãs grandes em rodela de 0,5cm de espessura
- 3 ovos
- ½ xícara de leite
- 1 colherinha de baunilha
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### PREPARO

Leve ao fogo o açúcar até caramelizar. Despeje numa forma de 24 cm de diâmetro e espalhe bem no fundo e nas bordas. Ponha todos os ingredientes da massa no copo do liquidificador. Bata até que os ingredientes fiquem misturados. Despeje sobre as rodela de banana. Asse em forno quente (200°C) por uns 40 minutos. Retire do forno e desenforme ainda quente.

## 55. BOLO DE BANANA CARMELADA III

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de manteiga
- 1 colher de sopa de fermento
- 3 ovos e 4 bananas em fatias

### PREPARO

Bate-se bem o açúcar com a manteiga, depois as gemas. Acrescenta-se o leite, a farinha peneirada com o fermento e por último as claras em neve, forra-se a forma com açúcar queimado e fatias de bananas. Despeja-se massa e leva-se ao fogo.

## **56. BOLO DE BANANA COM AMEIXA**

### **INGREDIENTES**

1 xícara de cá de margarina

3 xícaras de açúcar

4 ovos

2 xícaras de farinha de trigo

8 bananas prata amassadas

### **PREPARO**

Bata a margarina com o açúcar e as gemas, junte as bananas e as ameixas e alterne com os outros ingredientes. Claras em neve, envolvendo. Forno pré-aquecido.

## 57. BOLO DE BANANA COM COBERTURA CROCANTE DE COCO

### INGREDIENTES

6 colheres (sopa) de margarina

$\frac{3}{4}$  de xícara de açúcar

1 ovo

raspas de um limão verdinho

1 xícara de leite

1 xícara de farinha de trigo integral

2 colherinhas de fermento em pó

2 xícaras de bananas cortadas em pedacinhos.

Para Cobertura

4 colheres de sopa de margarina

$\frac{1}{3}$  de xícara de farinha de trigo

$\frac{1}{3}$  de xícara de açúcar mascavo

1 colherinha de canela

$\frac{1}{2}$  xícara de coco ralado

1 colherinha de canela

$\frac{1}{2}$  xícara de coco ralado

### PREPARO

Numa vasilha grande bata a margarina com o açúcar. Junte o ovo e as raspas de limão e o leite. Bata bem. Em outra vasilha, misture as farinhas e o fermento peneirados. Acrescente à mistura as farinhas e o fermento peneirados. Acrescente à mistura cremosa. Junte as bananas e mexa bem. Espalhe a massa por igual numa assadeira de 20x30cm, untada e polvilhada com farinha (se desejar polvilhe maizena com açúcar misturados). Misture todos os ingredientes da cobertura até obter uma farofa grossa. Assar em forno moderado pré aquecido (180°) por uns 40 minutos. Deixe esfriar na assadeira antes de usá-lo.

## 58. BOLO DE BANANA (DIET)

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ xícara de chá de margarina ligh
- 2 ovos; 1 ½ xícara de chá de leite desnatado
- 12 envelopes de adoçante ou quatro colheres de sopa rasa de adoçante
- 2 bananas cortadas, canela e adoçante para polvilhar

### PREPARO

Bata os ovos, o adoçante e a margarina. Alternar com leite e farinha. A massa deve ficar mole. Unte a forma, coloque essa massa e, por cima, as bananas. É simples!

## 58. BOLO DE BANANA E ABACAXI

### INGREDIENTES

- 1 xícara de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos grandes
- 1 xícara de compota de abacaxi picada e escorrida
- ½ xícara de leite
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colherinha de bicarbonato de sódio
- 1 colherinha de canela em pó
- 2 bananas picadinhas

### PREPARO

Numa vasilha, bata a manteiga com o açúcar. Junte os ovos e torne a bater. Adicione o abacaxi e o leite, bata novamente. Em outra vasilha misture a farinha o bicarbonato, o sal e a canela. Junte a mistura anterior e bata bem. Junte as bananas e misture. Ponha numa forma de buraco no meio de 23cm untada e polvilhada. Asse em forno moderado (180º) pré-aquecido por uma hora, ou até que ao enfiar um palito, este saia limpo. Deixe esfriar antes de tirar da fôrma.



## 60. BOLO DE BANANA E AMEIXA PRETA

### INGREDIENTES

- ½ xícara de farinha de trigo
- 2/3 de xícara de açúcar
- 1 colherinha de fermento em pó
- ½ colherinha de bicarbonato de sódio
- ½ colherinha de sal
- ½ xícara de manteiga
- 1 xícara de banana amassada
- 1 xícara de ameixa picada
- 2 ovos ligeiramente batidos

### PREPARO

Aqueça o forno em temperatura moderada (175°), unte e polvilhe a forma de bolo inglês com 26x12cm. Numa vasilha grande, misture a farinha de trigo, o açúcar, o fermento, o sal e o bicarbonato. Acrescente a manteiga aos pedacinhos e misture com 2 facas até obter uma farofa. Junte as bananas, a ameixa picada e os ovos e mexa bem, até que todos esses ingredientes estejam misturados. Espalhe a massa por igual na forma. Asse por 50 minutos, mais ou menos, até que enfando um palito este saia limpo retire da forma, e deixe esfriar completamente. Nota: este bolo fica melhor se cortado no dia seguinte.

## 61. BOLO DE BANANA E AVEIA

### INGREDIENTES

½ xícara de manteiga

2/3 de xícara de açúcar mascavo

2 ovos

1 xícara de banana amassada

¾ de xícara de farinha de trigo

1 1/3 de xícara de aveia

1 pitada de sal

1 colherinha de bicarbonato de sódio

Cobertura: ¾ de xícara de aveia; 1/3 de xícara de açúcar mascavo; 2 colheres (sopa) de manteiga derretida; ½ colherinha de canela em pó.

### PREPARO

Numa vasilha bata a manteiga com o açúcar mascavo. Junte os ovos e bata bem, adicione as bananas e bata novamente. Noutra vasilha, misture, a farinha, a aveia e o bicarbonato. Acrescente a mistura de bananas e bata bem. Ponha a mistura numa assadeira pequena de 20x30cm, untada e polvilhada com farinha de trigo. Misture os ingredientes da cobertura até obter uma farofa salpique sobre a massa. Asse em forno moderado pré-aquecido por uns 35 minutos, mais ou menos, ou até que ao enfiar um palito, este saia limpo. Deixe esfriar na forma.

## **62. BOLO DE BANANA E AZEOTE**

### **INGREDIENTES**

- 2 xícaras de farinha de rosca
- 3 ovos
- 1 xícara de azeite
- 1 colher de sopa de canela
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 6 bananas bem maduras (nanicas)

### **PREPARO**

Amassar bem as bananas, colocar os ovos, o azeite e canela, mexer bem, por último colocar a farinha de rosca, o açúcar e o fermento. Misturar bem, untar a forma e polvilhar com farinha de rosca, despejar a massa e cobrir com açúcar e canela. Fogo baixo, de 30 a 40 minutos.

## 63. BOLO DE BANANA E CENOURA

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colherinha de bicarbonato
- ½ colherinha de canela
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de banana amassada
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- ¾ de xícara de óleo
- ½ de xícara de coco ralado
- 1 xícara de cenoura ralada fina

### PREPARO

Peneire a farinha com o bicarbonato, o sal e a canela. Reserve. Misture a banana, o açúcar, o óleo e os ovos numa vasilha. Bata por 2 minutos com a batedeira. Junte os ingredientes secos peneirados. Acrescente a cenoura e o coco. Espalhe a mistura numa forma de bolo inglês untada e polvilhada, de 26x12cm com buraco no meio. Asse em forno moderado pré-aquecido por uns 50 minutos. Deixe na forma por uns 10 minutos para esfriar. Retire da forma depois de frio, embrulhe numa forma de papel alumínio. Deixe descansar de um dia para outro antes de servir.

## 64. BOLO DE BANANA E CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio
- ½ xícara de iogurte natural
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 ovos inteiros
- 2/3 de xícara de margarina
- ½ xícara de chocolate em pó
- 1 xícara de banana amassada
- 1 ¾ de xícara de farinha de trigo peneirada
- 1 colherinha de fermento em pó

### PREPARO

Misture o bicarbonato com o iogurte. Reserve. Misture o açúcar, a margarina, a baunilha, o chocolate, os ovos, a banana, a farinha e o fermento em pó. Junte iogurte com o bicarbonato. Coloque numa forma de bolo inglês de 26x12cm. Leve a assar em forno moderado, pré-aquecidos por uns 60 minutos, ou até que ao enfiar um palito este saia limpo.

## 65. BOLO DE BANANA I

### INGREDIENTES

- ½ xícara de manteiga amolecida
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ colherinha de sal
- 2 ovos e uma colherinha de fermento
- 3 bananas amassadas

### PREPARO

Bata a manteiga e o açúcar na batedeira até ficar cremosa; adicione os ovos batendo sempre. Junte os outros ingredientes alternando com as bananas amassadas.

## 66. BOLO DE BANANA II

### INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo com fermento

2 xícaras de açúcar

1 xícara de manteiga

3 ovos

4 bananas em fatias

1 xícara de leite

### PREPARO

Bate-se bem o açúcar com a manteiga e juntam-se os ovos um a um, acrescentando a farinha e por último as claras em neve. Forra-se a forma com açúcar caramelizado e fatias de bananas. Deita-se a massa e leva-se ao forno quente.

## 66. BOLO DE BANANA III

### INGREDIENTES

10 bananas médias

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo

3 gemas

2 colheres (sopa) de margarina

1 colherinha de bicarbonato

3 claras batidas em neve

### PREPARO

Misture o açúcar com a margarina e as gemas. Amasse as bananas e junte o trigo à mistura anterior e o bicarbonato, por último junte as claras batidas em neve firme, mexendo com cuidado. Forma untada e forno médio.

## 68. BOLO DE BANANA IV

### INGREDIENTES

1 xícara de açúcar  
3 xícaras de farinha de trigo  
3 ovos médios  
1 colher de sopa de manteiga  
1 xícara de leite  
1 colher sopa de fermento em pó  
1 pitada de sal  
banana  
canela em pó e açúcar para polvilhar

### PREPARO

Bater juntos o açúcar e a manteiga juntando as gemas uma a uma e as claras em neve e por último a farinha peneirada com o fermento. Adicione o sal e o leite. Forre o fundo de uma forma com açúcar queimado com fatias de banana, formando um desenho. Levar ao forno pré-aquecido para assar.

## 69. BOLO DE BANANA NANICA

### INGREDIENTES

3 xícaras de açúcar  
3 xícaras de farinha de trigo com fermento  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 xícara de leite  
1 colherinha de bicarbonato de sódio

### PREPARO

Bate-se o açúcar com a manteiga, juntando as gemas sem parar de bater. Em seguida junta-se a farinha alternando com o leite e por último as claras em neve. Cobre-se a massa dispõem-se as fatias de bananas polvilhadas com o açúcar e a canela.



## 70. BOLO DE BANANA NO LIQUIDIFICADOR

### INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo  
1 ½ colherinha de fermento em pó  
½ colherinha de bicarbonato  
1 pitada de sal  
1 xícara de açúcar  
2 a 3 bananas maduras (prata ou anã)  
2 ovos  
1 xícara de margarina  
1 colherinha de baunilha  
leite

### PREPARO

Peneire juntos a farinha, o fermento, o sal e o bicarbonato. Amasse as bananas. Ponha os ovos no liquidificador e bata bem. Desligue-o, junte a margarina, o leite (1/2 xícara) o açúcar, a baunilha. Adicione as bananas. Bata bem, desligue e raspe de lado copo. Bata mais um pouco e enquanto isso adicione à mistura a farinha, vá despejando aos poucos a massa no liquidificador e mexa com cuidado. Após tudo bem misturado, despeje numa forma untada e polvilhada e leve para assar em forno moderado, pré-aquecido, por 50 minutos, ou até que ao enfiar um palito este saia limpo. Espere esfriar para desenformar.

Rendimento: 10 a 12 fatias

## **71. BOLO DE BANANA PACOVAN**

### **INGREDIENTES**

3 ovos 125g de margarina

2 ½ xícaras de açúcar

3 xícaras de farinha de trigo com fermento

8 bananas pacovan amassadas com uma colher de bicarbonato

1 colher de sopa de canela em pó

### **PREPARO**

Amasse as bananas, junte o bicarbonato de sódio e reserve. Liquidifique a margarina, os ovos e o açúcar. Ponha as bananas amassadas com o bicarbonato, numa bacia bata um pouco para colocar a farinha de trigo. Por último as claras em neve, a canela. Asse em uma forma untada e polvilhada com trigo.

## **72. BOLO DE BANANA PRATA**

### **INGREDIENTES**

10 bananas maduras

250g margarina

4 ovos

1 xícara de açúcar

2 xícaras de trigo

1 colherinha de fermento em pó idem de bicarbonato de sódio

1 pitada de sal

### **PREPARO**

Bater no liquidificador os 2 ovos inteiros e cinco bananas. Reserve, liquidifique o resto das bananas e ovos, juntando ao anterior. Em outra bacia comece a bater o bolo, a margarina até ficar um creme, junte as bananas já batidas misture bem e acrescente o trigo e os ingredientes secos. Despejar em forma untada e polvilhada.

## 73. BOLO DE BANANA E PASSAS

### INGREDIENTES

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de manteiga

3 ovos

1 xícara de maisena

1 copo de leite

passas a gosto

1 colher de sopa de fermento em pó

4 a 5 bananas em fatias

½ xícara de açúcar misturado com canela em pó

### PREPARO

Bata o açúcar com a manteiga, junte os ovos um a um. Adicione a farinha, a maisena e o fermento, alternando com o leite. Forre a forma com o caramelo e deite uma camada de fatias de banana. Em seguida, pulverize com açúcar misturado com canela. Distribua as passas com uma camada de massa. E assim sucessivamente até acabar a massa. Leve ao forno em temperatura moderada por 45 minutos.

## 74. BOLO DE CARNE COM BANANA

### INGREDIENTES

½ kg de carne de 1ª (alcatra, chã de dentro, patinho) moída na máquina

½ xícara de miolo de pão

sal a gosto

1 pitada de pimenta-do-reino

1 cebola média picadinha

1 ovo

3 dentes de alho sacados

1 folha de louro

100g de bacon

cheiro verde picado

2 colheres (sopa) de vinagre

1 colher (sopa) de banha

bananas pacovan

### PREPARO

Ao alho socado mistura-se o vinagre, o sal e a pimenta-do-reino e o cheiro verde. Esfrega-se este tempero na carne e deixa-se por 2 horas. Depois desse período, passa-se a carne na máquina de moer, juntamente com o "bacon" e cebola. Adiciona-se o miolo de pão embebido no leite e no ovo batido. Forma-se um bolo ao qual vai ao forno em forma (bolo inglês) untada com a banha, forno quente e tendo cuidado de molhar de 10 em 10 minutos. Depois de 40 minutos no forno, corta-se tomates ao meio, polvilhando com sal e pimenta-do-reino. Corta-se as bananas ao meio (sentido de comprimento) e coloca-se o molho do assado, deixando uns 15 minutos de forno. Serve-se o bolo de carne numa travessa rodeada de bananas e enfeita-se a gosto com tomate, azeitonas e folhas de coentro.

## 75. BOLO DE CASCA DE BANANA

### INGREDIENTES

- 9 cascas de bananas nanicas (maduras)
- 2 ovos (clara em neve)
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa de fermento
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo e canela em pó a gosto

### PREPARO

Bata no liquidificador as cascas de banana com um pouco de água. Bata as claras em neve. Bata o açúcar, as gemas e a margarina e junte a farinha de trigo e as lascas de banana liquidificada. Por último, misture o fermento. 40 a 50 minutos em forno médio. E está pronto.

## 76. BOLO FORRADO DE BANANA

### INGREDIENTES

Para a massa, veja os ingredientes indicados para o “bolo forrado de abacaxi”

Para o forro:

- 6 bananas prata, cortadas pelo meio no sentido de comprimento
- 1 colher das de sopa de manteiga
- ½ xícara de açúcar
- 1 colher das de sopa de canela em pó

### PREPARO

Prepare primeiro o forro do bolo; derreta o açúcar, queime-o um pouco, e misture-o com a manteiga, ponha no fundo da fôrma em que vai ser assado o bolo; espalhe por cima a canela em pó e arrume as bananas, umas ao lado das outras. Prepare a massa como prepara o “bolo forrado de abacaxi”, seguindo as instruções dadas para o mesmo, até o fim.

## 77. BOLO INGLÊS DE BANANA

### INGREDIENTES

- 2 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- ½ colherinha de café em sal
- ¾ de xícara de nozes ou de castanhas de caju torradas e picadas
- ½ xícara de frutas cristalizadas
- ½ xícara de passas sem sementes
- ½ xícara de manteiga
- 3 ovos
- ¾ de xícara de açúcar
- ½ xícara de banana amassada
- ½ xícara de suco de laranja

### PREPARO

Pré-aqueça o forno em temperatura moderada (180°). Numa tigela, peneire junto a farinha; o fermento e o sal. Junte as nozes ou as castanhas, as passas ou as frutas cristalizadas. Em outra tigela, bata a manteiga, junte o açúcar e bata até a mistura ficar cremosa. Acrescente os ovos batendo um a um batendo muito bem. Misture a banana com suco de laranja. Adicione a mistura cremosa de manteiga, alternando com a farinha e as frutas. Unte e polvilhe uma forma de bolo de 26x12cm. Espalhe a massa leve ao forno e asse até que, espetando um palito este saia limpo. Deixe esfriar antes de desenformar.

## 78. BOLO PÃO DE BANANA

### INGREDIENTES

3 ovos

2 xícaras de farinha de trigo

1 ½ de açúcar

10 bananas

2 colheres (sopa) de manteiga

1 xícara mal cheia de leite de vaca

1 colherinha de fermento em pó  
açúcar e canela em pó para polvilhar

### PREPARO

Misturam-se todos os ingredientes depois põe-se o leite e por último os ovos batidos. Tenha cuidado para não mexer e misturar sovando. Botas-e para cozer num tabuleiro untado e em cima arrumam-se as fatias cortadas ao meio no sentido do comprimento. Polvilha-se com, açúcar e canela em pó, forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.



## 79. BOLO PUDIM DE BANANA

### INGREDIENTES

- 3 xícaras de leite
- 1/3 de xícara de maisena
- 3 ovos separados
- 1 xícara de açúcar
- 100g. de biscoito Maisena
- 3 bananas anãs maduras (mas firmes)
- geléia de ameixa ou morango

### PREPARO

Aqueça o leite até que chegue quase a ponto de ferver. À parte misture a maisena com 1/3 xícara de açúcar. Aos poucos, junte o leite quente mexendo sempre. Leve ao fogo lento e cozinhe mexendo até que engrosse. Bata as gemas. Junte um pouco do molho restante da panela. Cozinhe por mais alguns minutos sempre mexendo. Deixe esfriar ligeiramente. Arrume camadas alternadas de biscoito, banana e molho, num pirex quadrado ou retangular médio, terminado com o molho. Bata as claras em neve e, aos poucos, junte 1/3 de xícara de açúcar restante, batendo até obter o ponto de suspiro. Leve para o "pirex". Asse em forma pré-aquecido, temperatura moderada por uns 15 minutos ou até que doure ligeiramente. Sirva morno com uma colherada de geléia.

Rendimento: 06 porções

## 80. BOLO TROPICAL

### INGREDIENTES

½ xícara de manteiga

½ xícara de mel

3 ovos

½ xícara de banana amassada

½ xícara de coco ralado

2 ¼ de xícara de farinha de trigo integral

1 colherinha de bicarbonato de sódio

½ xícara de castanha de caju bem picada e torrada.

½ xícara de suco de laranja

1 xícara de creme de leite fresco

### PREPARO

Aqueça o forno em temperatura moderada. Unte com manteiga e polvilhe com farinha de rosca um tabuleiro de 30x21cm. Bata a manteiga numa vasilha grande aos poucos junte o mel e bata por mais dois minutos. Adicione os ovos, um de cada vez, batendo bem. Junte a banana e o coco e bata bem. Numa vasilha separada, misture a farinha integral, o bicarbonato e a castanha de caju. Acrescente a mistura anterior alternando com o suco de laranja e creme de leite e batata somente para incorporar bem. Despeje na forma e asse por uns 40 minutos ou até que, enfiando um palito, este saia limpo. Tire do forno e deixe esfriar por uns 15 minutos. Retire da forma e deixe esfriar por completo. Se desejar, cubra com "chantilly" e enfeite com rodela de banana e polvilhe com coco ralado.

Rendimento: 24 porções.

## 81. CACHORRO QUENTE AMAZONENSE

### INGREDIENTES

10 bananas nanicas  
300g. de carne de boi moída  
1 colher (sopa) de extrato de tomate  
½ pimentão verde picado  
1 cebola média batidinha  
sal e temperos secos a gosto  
1 colher (sopa) de vinagre  
2 colheres (sopa) de cheiro verde picado  
1 colherinha de molho de pimenta  
farinha d'água ( o bastante)

### PREPARO

Num pirex retangular, disponha camadas de bananas cortadas pela metade no sentido do comprimento e de carne moída com bastante molho ( como se fosse para cachorro quente), terminando com camada de carne. Cubra tudo com farinha d'água ( caroçuda e amarela). Leve ao forno quente de 25 a 30 minutos.

## 82. CALDEIRADA DE XARÉU

1 xaréu com 2Kg aproximadamente.

Parta em postas e limpe bem com suco de limão. Salgue a gosto e tempere com um maço de cheiro verde, coentro e uma cebola picada. Ponha um pouco de óleo no fundo de uma panela. Junte um pouco de colorau. Acrescente a metade do tempero. Cubra com postas de peixe. Se gostar, adicione uma pimenta malagueta. Tampe a panela e deixe cozinhar um pouco. Quando estiver quase cozido, junte água fria para quase cobrir o peixe. Deixe levantar fervura. Descasque algumas bananas anãs bem firmes. Junte a banana ao peixe e deixe cozinhar mais um pouco. Deve ficar com um caldo meio ralo.

## **83. CARNE COM BANANA VERDE**

### **INGREDIENTES**

1 Kg de carne de charque (magra)  
3 colheres (sopa) banha  
1 cebola grande picada  
3 dentes de alho amassados  
1 Kg de tomate picado  
3 bananas prata  
sal a gosto  
cebolinha verde picada para enfeitar

### **PREPARO**

Corte a charque em pedaços pequenos e deixe de molho desde a véspera, trocando a água umas três vezes. Numa panela aqueça a banha e refogue a cebola, alho, tomate e sal a gosto. Acrescente a carne, misture e tampe a panela. Adicione água quente sempre que for necessário, até a carne ficar macia e tenha molho suficiente para cobri-la. Junte então as bananas cortadas em rodela grossas ( se necessário, ponha mais água para cobrir a banana) e cozinhe até que estejam macias, mas sem desmanchar. Na hora de tirar a panela do fogo, coloque anéis de cebola e cebolinha picada.

## 84. CARNE DE SOL COM FAROFA DE BANANA

### INGREDIENTES

- 600g de carne de sol
- 2 colheres de óleo Canola ou similar
- 2 cebolas cortadas em rodela
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 folha de louro
- 1 pitada de sal
- pimenta "dedo de moça" a gosto

#### Para a farofa

- 3 bananas "anãs" em rodela grossas
- 2 colheres de sopa de creme vegetal light
- ½ xícara de passas brandas sem sementes
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 2 xícara de farinha mandioca

### PREPARO

Corte a carne em cubos grandes e deixe de molho de um dia para outro trocando a água umas três vezes conserve na geladeira. Cozinhe a carne por 30 minutos. Escorra-a aqueça o óleo, doure a carne, acrescente as cebolas, os tomates, o louro e a pimenta. Deixe no fogo por 5 minutos ( se necessário use sal).

#### Para a farofa

Numa panela aqueça o creme vegetal, junte as bananas passas, a salsa e a cebolinha. Junte a farinha sem parar de mexer, até dar uma cor dourada. Servir quente.

## **85. CARTOLA**

### **INGREDIENTES**

6 bananas inteiras descascadas

6 fatias de queijo de Minas ou manteiga

3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

açúcar, canela em pó

### **PREPARO**

Leve ao fogo uma panela com 2 xícaras de água, quando ferver, junte as bananas e cozinhe por 2 minutos. Retire do fogo e escorra. Arrume as fatias de queijo numa forma refratária, coloque as bananas por cima e polvilhe com queijo ralado. Misture açúcar e canela em pó e salpique sobre o queijo leve ao forno por 15 minutos ou até derreter o queijo. Sirva quente como sobremesa.

## 86. CHOUTNEY DE BANANA

### INGREDIENTES

- 1 xícara de vinagre de vinho branco
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de suco de laranja
- 5 bananas anãs maduras
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher (café) de pimenta vermelha picadinha
- 2 folhas de louro
- ¾ de xícaras de passas sem sementes
- 1 colherinha de sal
- ½ colherinha de canela em pó
- ½ colherinha de gengibre ralado fino
- ½ colherinha de pimenta-do-reino ralado na hora.

### PREPARO

Numa panela grande ponha o vinagre e ferva, junte o açúcar, suco de laranja, deixe por 10 minutos em fogo baixo corte as bananas, primeiro dividindo ao meio no sentido de comprimento e depois em rodelas de 1 cm. Junte todos os demais ingredientes, inclusive as bananas, e deixe cozinhar em fogo brando, mexendo até que adquira uma consistência de geleia. Isto dura de 20 a 30 minutos. Deixe esfriar e ponha na geladeira, antes de usar, tire as folhas de louro.

Rendimento: 4 a 6 porções



## 87. CLAFOUTIS DE BANANA

### INGREDIENTES

- 1 xíc. de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- ½ xíc. de açúcar
- 3 xíc. leite
- 4 ovos ligeiramente batidos
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida

### Recheio:

- 8 bananas anãs maduras em rodela
- 2 colheres (sopa) de açúcar misturada com uma colherinha de canela.

### PREPARO

Pré-aqueça o forno em temperatura moderada. Unte com manteiga uma forma refratária de 24x35cm. Prepare a massa: ponha todos os ingredientes numa vasilha misture bem, até obter uma massa homogênea. Ponha metade da massa na forma, leve para assar por cerca de 15 minutos, ou até começar a ficar consistente. Tire do forno. Distribua as rodela da banana sobre a massa, polvilhe com açúcar e canela e cubra com a massa restante. Leve ao forno e asse por mais 20 minutos ou até ficar dourada. Tirar do forno, amornar e sirva.

Rendimento: 8 porções

Dica: se gostar você pode aromatizar esta sobremesa ; com cascas de limão, tangerina ou laranja.

## **88. COMPOTA DE BANANA I**

### **INGREDIENTES**

15 bananas prata, das médias  
½ quilo de açúcar  
1 colher das de chá de caldo de limão  
casca de 1 limão (sem ralar)  
1 copo d'água

### **PREPARO**

Com açúcar e o copo d'água faça uma calda rala em ponto de fio brando. Prepare as bananas: descasque-as, tire os fios e parta-as pelo meio; junte-as a calda, assim como a casca e o caldo do limão; cozinhe em fogo lento, até as bananas ficarem avermelhadas. Se a calda engrossar muito, antes das bananas ficarem bem cozidas, junte um pouco d'água. Sirva em compoteira, depois de fria.

### **COMPOTA DE BANANA NANICA OU D'ÁGUA**

Para preparar compotas de bananas nanicas ou d'água siga a receita acima com as seguintes modificações:

400g de açúcar, em vez de ½ quilo; 2 a 3 gotas de anilina vermelha para dar cor, isso porque as bananas nanicas adquirem um colorido escuro e frio quando preparado em compota e são por sua natureza mais doces que as bananas prata.

Variação: Junte uma colher de chá de canela em pó à compota de bananas.

## 89. COMPOTA DE BANANA II

### INGREDIENTES

- 6 bananas anãs, não muito maduras
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xíc. de vinho tinto seco
- 1 colher (sopa) de maisena
- ½ colherinha de noz-moscada

### PREPARO

Descasque as bananas, passe um garfo ao longo de cada uma, riscando em toda volta. Derreta a manteiga numa frigideira grande, corte as bananas em rodela de meio centímetro de grossura e frite-as até dourarem. Enquanto isso, em uma panelinha, misture o vinho, o açúcar e a maisena. Cozinhe mexendo sempre, até engrossar um pouco e ficar transparente. Junte a noz-moscada e derrame sobre as bananas já fritas. Cubra e deixe fervendo, em fogo brando, uns 10 minutos. Sirva quente.

## 90. CORAÇÕES DE BANANEIRA

### INGREDIENTES

10 corações de bananeiras (mangará)

4 ovos; 1 lata de sardinha

6 limões, cebola, cheiro verde e óleo

### PREPARO

Descasca-se 10 corações de bananeiras até encontrar a parte totalmente branca. A medida que descascá-los, passe no suco de limão para que os corações não escureçam. Corte os corações em rodela fininhas colocando em uma panela com água fervendo e contendo sal de suco de limão. Deixe cozinhar por 3 minutos, logo após escorra a água. Pegue os corações já cozidos e escorridos e leve ao triturador, liqüidificador ou até mesmo máquina de moer carne, triture tudo e junte pedacinhos de tomates sem pele, pimentão, cheiro verde e triture mais uma vez. Coloque uma frigideira com óleo no fogo, junte cebola, alho, para dourar e acrescente uma lata de sardinha, frite tudo e adicione a mistura anteriormente triturada. Bata as claras em neve, acrescente as gemas e mistura com toda massa já obtida. Coloque num pirex e leve ao forno por mais ou menos 30 minutos. Enfeite com ovos cozidos, azeitonas, queijo parmesão ralado, milho verde e ervilhas. Sirva-se com arroz e feijão.

## 91. CREME DE BANANA COM IOGURTE

### INGREDIENTES

6 bananas pratas, maduras sem cascas

1 xíc. de açúcar mascavo

½ xíc. de água e 2 copinhos de iogurte natural.

### PREPARO

Ponha o açúcar e a água, numa frigideira; leve ao fogo e mexa até dissolve o açúcar. Acrescente as bananas e cozinhe até ficarem macias e começarem a desmanchar. Tire do fogo, bata no liqüidificador e junte o iogurte. Misture. Ponha num pirex e leve a geladeira. Sirva frio após um tempo na geladeira.

## 92. CREME DE BANANA PACOVAN

### INGREDIENTES

- 4 bananas pacovan
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga

#### Para o creme:

- 1 xíc. de leite condensado ( a mesma medida de água)
- 4 gemas ligeiramente batidas
- 1 colher (sopa) manteiga
- 2 colheres (sopa) maisena dissolvida em um pouco de água

#### Para a baba de moça:

- 5 colheres sopa de açúcar
- 5 colheres (sopa) de água
- ½ xíc. de leite de coco
- 1 lata de creme de leite
- 4 claras e 2 colheres (sopa) de açúcar

### PREPARO

Descasque as bananas, corte-as em fatias finas e frite-as no óleo misturada com a manteiga até dourar. Coloque-a sobre papel absorve e reserve.

#### Para o creme:

Misture todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo mexendo sempre, até obter um creme grosso. Reserve. Prepare a baba-de-moça: misture numa panela o açúcar e a água. Leve ao fogo até dissolver o açúcar. Deixe ferver até a calda chegar ao ponto fio, acrescente o leite de coco. Misture e continue cozinhando até engrossar ligeiramente. Deixe esfriar. Acrescente o creme de leite, mexendo bem para misturar. Bata as claras em neve e acrescente o açúcar aos poucos. Bata até obter picos firmes. Acrescente as misturas de creme de leite às claras em neve, misturando cuidadosamente até ficar um creme homogêneo. Numa travessa, ponha primeiro uma camada de creme, segundo as bananas fritas e por último, a baba de moça. Leve ao freezer até que endureça.

## 94. CREPES COM BANANAS E RUM

### INGREDIENTES

Massa de panqueca

½ xíc. de farinha de trigo

2 colheres de sopa de manteiga derretida

1 ovo + 1 gema

### Recheio

½ xíc. de manteiga

1 xíc. de açúcar mascavo

1 colherinha de canela em pó

1/3 de xíc. de rum

2 bananas cortada pela metade e ao meio

2 colheres(sopa) de suco de limão

¼ de xíc. de nozes ou avelãs picadas.

### PREPARO

Misture numa vasilha pequena a farinha, a manteiga derretida, o ovo, a gema, e 4 colheres de sopa de leite. Bata bem, até obter uma mistura lisa. Junte o leite restante e bata para misturar bem. Cubra e leve a geladeira por ½ hora ou mais. Unte uma frigideira pequena ( 18cm), aqueça e faça 4 crepes utilizando, 2 colheres de sopa de massa para cada um. Frite os dois lados.

### Para o recheio:

Derreta a manteiga na frigideira grande. Acrescente o açúcar mascavo, a canela e o rum, mexa até que o açúcar derreta. Regue as bananas com as bananas com o suco de limão e frite-as cuidadosamente no molho. Ponha um pedaço no meio de cada "crepe" dobre as bordas para o meio e ponha num pirex. Cubra com o molho. Polvilhe com as nozes. Aqueça um pouco em forno moderado de gostar, sirva com o sorvete de creme.

Dica: Guarde o restante da massa de panqueca na geladeira para utilizar no dia seguinte com recheio salgado.



## 94. CUCA DE BANANA

### INGREDIENTES

Bananas pratas maduras  
1 xíc. de cerveja (clara); 1 xíc. de manteiga  
2 xíc. de açúcar; 4 ovos  
2½ xíc. de farinha de trigo  
1 colherinha de fermento em pó

### PREPARO

Bata a manteiga com açúcar até ficar cremoso. Adicione as gemas, a farinha e o fermento. Por último, misture a cerveja e as claras batidas em neve firme. Ponha em tabuleiro regular ou em um pirex grande. Cubra com fatias de banana e por cima, polvilhe com uma mistura de canela e açúcar. Levar ao forno moderado, por uns 35 minutos.

## 95. DELÍCIA DE BANANA

### INGREDIENTES

500 ml de leite; ¾ de xíc. de chá de açúcar  
1 colher de chá de maizena  
1 colher de chá de coco ralado  
200g de miolo de pão (6 pãezinhos)  
250g de banana e 4 gemas

### PREPARO

Misture o açúcar com a maizena e o coco ralado. Regue com leite fervente, misturando tudo muito bem. Acrescente as gemas, o miolo de pão e as bananas amassadas. Coloque essa mistura numa forma refratária, untada com manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 170°, por cerca de 40 minutos.

#### Preparo da cobertura

Bata 4 claras em neve, junte com 8 colheres de sopa de açúcar, aos poucos e sem parar. Cubra o doce com esse creme, polvilhe com o açúcar de confeiteiro e leve novamente ao forno para dourar. Deixe esfriar e coloque na geladeira.



## 96. DELICIA DE BANANA COMPRADA

### INGREDIENTES

10 bananas compradas; 5 ovos; 2 xíc. de açúcar  
2 xíc. de canela em pó; óleo para fritar

### PREPARO

Corte as bananas em fatias longitudinais e frite em óleo quente. Retire 4 colheres (sopa) de açúcar das 2 xíc. reserve. Bata as gemas com a canela e o restante do açúcar, até formar um creme esbranquiçado. Bata quatro claras em neve, junte, aos poucos 4 colheres de açúcar e bata até o ponto de suspiro. Pegue um pirex untado com manteiga e arrume camadas de bananas fritas e da gemada. Cubra com o suspiro e asse em forno moderado sem deixar secar de mais.

*Dica: se gostar, junte à gemada um cálice de vinho do porto.*

## 97. DELICIA DE PEIXE

### INGREDIENTES

1K de filé de peixe; 2 dentes de alho  
150g. de queijo parmesão ralado; 1 lata de creme de leite ( sem soro)  
10 bananas pratas cortadas horizontalmente e aspergidas com suco de limão  
azeite de oliva o quanto baste  
pimenta-do-reino moída na hora; sal a gosto  
1 xíc. de vinho branco seco

### PREPARO

Leve os filés e deixe-os no suco de limão, vinho branco e sal, pimenta e uma cebola picadinha e alho socado. Retire após 20 minutos e enxugue em papel toalha. Ponha o azeite para aquecer com 1 dente de alho, e frite o peixe envolvido na farinha de trigo. No mesmo azeite frite as bananas (já retirado o alho). Deixe que esfrie e arrume num pirex untado com manteiga os filés, regue com o vinho, faça uma camada de fatias de banana, outra de peixe, queijo ralado e creme de leite, alternados. Leve ao forno por 20 a 25 minutos. Decore com raminhos de salsa e azeitonas recheadas com pimentão. Sirva quente.

## 98. DELÍCIAS DE BANANAS DA TERRA

### INGREDIENTES

10 a 12 bananas médias

6 ovos

2 xíc. de açúcar

1 colher de sobremesa rasa de canela em pó e óleo para fritar.

### PREPARO

Corte as bananas em fatias e frite em óleo quente, retire 4 colheres de sopa de açúcar das 2 xícaras e reserve. Bata as gemas com a canela e o restante do açúcar e bata até o ponto de suspiro. Tome um pirex untado e arrume camadas de bananas fritas e de gema, cubra com o suspiro e asse em forno moderado, não deixando secar demais. (sirva morno se gostar junto a gemada, e um cálice de vinho do Porto).

## 99. DOCE DE BANANA À MARIA LÚCIA

### INGREDIENTES

1 dúzia de bananas prata ou da terra

½ K de açúcar mascavo

2 xícara de água

1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

1 cálice de vinho do Porto

### PREPARO

Cozinhe as bananas em bastante água. Descasque-as ainda quente e deite-as na calda, que já deve estar pronta ( se forem bananas da terra, parta-as ao meio). Aperte um pouco o ponto da calda. Quando estiver bem grossa, junte a margarina ou manteiga e o vinho. Despeje tudo num pirex. Polvilhe com canela e leve ao forno quente para tostar. Sirva no próprio prata.

## 100. DOCE DE BANANA COM ABACAXI

### INGREDIENTES

1K de açúcar

½ K de banana amassada

1 copo de suco de abacaxi

1 colher sopa de suco de limão

### PREPARO

Misture tudo menos o suco de limão. Leva-se ao fogo brando até soltar da panela; coloca-se o suco de limão e mexe-se mais um pouco. Serve-se frio.

## 101. DOCE DE BANANA COM AMEIXAS

### INGREDIENTES

150 g de ameixas pretas

6 bananas grandes

12 colheres (sopa) de açúcar

2 colheres das de sopa (bem cheia) de manteiga

5 ovos

### PREPARO

Lave as ameixas e ponha-as numa panela com água, juntamente com 3 colheres de sopa de açúcar; cozinhe até ficarem macias; tire-as do fogo, retire os caroços. Com as gemas de 5 ovos prepare uma gemada, com 4 colheres das de sopa de açúcar. Num prato de vidro ou louça refratária arrume: uma camada de bananas em fatias; uma camada de ameixas pretas; uma camada de gemada. Repita até terminar todos os ingredientes. Leve ao forno e cozinhe de 15 a 20 minutos. Bata as claras em neve, junte o açúcar restante e bata mais um pouco, como para um suspiro; espalhe esse merengue sobre o doce e leve-o novamente ao forno quente, para dourar.

## 102. DOCE DE BANANA COM CASTANHA

### INGREDIENTES

- 1 k de açúcar
- 5 kg. De banana amassada
- 1 copo de suco de laranja
- 1 colher de sobremesa de suco de limão
- ½ Kg. De castanha de cajú

### PREPARO

Mistura-se todos os ingredientes menos a castanha e o suco de limão. Leva-se ao fogo brando aproximadamente por 1 hora ou até soltar da panela. Coloque o suco de limão, as castanhas partidas, mexe-se um pouco e o doce está pronto.

## 103. DOCE DE BANANA COM CHUCHU

### INGREDIENTES

- Bananas maduras
- Chuchu
- Açúcar

### PREPARO

Descasque as bananas e os chuchus em igual quantidade (exemplo: 12 bananas para 6 chuchus). Corte em pedaços pequenos. Para cada quilo de banana e chuchu cortados, igual a quantidade de açúcar. Leve ao fogo baixo com um pouco de água, mexendo, de vez em quando. Quando finalizados, deixe esfriar um pouco e guarde em vidros com tampa.

## 104. DOCE DE BANANA COM COCO

### INGREDIENTES

1Kg. De açúcar

½Kg. De banana amassada

1 copo suco de abacaxi

1 colher (sopa) de suco de limão

### PREPARO

Misturar-se tudo menos o suco de limão, leva-se ao fogo brando até soltar da panela, coloca-se o suco de limão mexendo-se mais um pouco e serve-se frio.

## 105. DOCE DE BANANA COM QUEIJO

### INGREDIENTES

12 bananas nanicas cortadas no sentido do comprimento

manteiga para untar

1 lata de leite condensado

200g de queijo seco amassado

4 claras em neve

8 colheres de sopa de açúcar

### PREPARO

Unte uma forma refratária e coloque as bananas. Cubra com um suspiro feito com claras e açúcar. Leve ao forno fraco para dourar. Sirva morno.

## 106. DOCE DE BANANA (MICROONDAS)

### INGREDIENTES

Rendimento: 6 porções

6 bananas anãs

1/3 de xíc. de açúcar mascavo

¼ de xíc. de suco de limão

### PREPARO

Ponha as bananas inteiras (sem cascas) num refratário, junte o açúcar e molhe as no suco de limão. Leve ao "microondas" por 5 minutos em potência alta ou até ficarem macias. Tire, amasse bem com um garfo e misture. Volte ao forno e asse por mais 3 minutos na mesma potência. Sirva com queijo ou creme de leite, se desejar.

## 107. DOCE DE SOGRA

### INGREDIENTES

12 bananas anãs

manteiga para untar

1 lata de leite condensado

200g. de queijo minas amassado

4 claras em neve

8 colheres de sopa de açúcar

### PREPARO

Unte uma forma refratária. Corte bananas ao meio no sentido do comprimento, ponha na forma e leve ao forno quente até que amoleçam. Misture leite ao queijo, despeje sobre as bananas. Cubra tudo com o suspiro feito com as claras e o açúcar. Leve ao forno em temperatura baixa, por cerca de 15 minutos, ou até dourar.



## 108. DOCINHO DE BANANA

### INGREDIENTES

- 6 bananas de água (nanicas)
- 12 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

### PREPARO

Misture as bananas com o açúcar união e leve ao fogo. Depois das bananas estarem bem desmanchadas, junte o chocolate e manteiga ou margarina saúde. Vá mexendo até vê o fundo da panela. Despeje então em mármore untado e, quando frio o doce, corte em quadrinhos. Sendo possível, passe os docinhos em açúcar cristal.

## 109. DOCINHOS DE BANANA PARA FESTAS

### INGREDIENTES

- 6 bananas d` água ou nanicas
- 12 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga

### PREPARO

Misture as bananas com açúcar e leve ao fogo. Depois as bananas estarem bem desmanchadas, junte o chocolate e a manteiga. Vá mexendo até ver o fundo da panela. Despeje então em mármore untado e, quando frio o doce, corte em quadradinhos. Sendo possível, passe os docinhos em açúcar cristal.



## 110. DOÇURA DE BANANA

1 litro de leite

1 lata de leite condensado

2 gemas

5 colheres de sopa de açúcar

5 colheres de sopa de maizena

gotas de essência de baunilha

### PREPARO

Misture o leite com as gemas, 1 colher de açúcar, a maizena e a baunilha e leve ao fogo. Quando engrossar acrescente a lata de leite condensado. Caramelise uma forma refratária com 4 colheres de açúcar e sobre ela coloque o creme. Corte as bananas no sentido do comprimento e leve ao fogo com um pouco de açúcar até dourar e engrossar a calda, arrume a banana por cima do creme. Bata as claras em neve e faça um suspiro. Cubra as bananas com o suspiro e leve ao forno para dourar. Sirva Gelado.

## 111. ENFORMADO BRASILEIRINHO

### INGREDIENTES

½ xícara de óleo

5 bananas compridas, cortadas em fatias, no sentido do comprimento

1 colher (sopa) de manteiga

500g de carne moída

1 cebola picada

4 dentes de alho amassados

4 ovos ligeiramente batidos

150g de toucinho de fumeiro cortados em cubinhos

sal a gosto

1 colher de sopa de vinagre

1 colherinha de pimenta calabresa

¼ xícara de açúcar mascavo

### PREPARO

Numa frigideira com óleo, frite as bananas de um lado e de outro. Escorra-as em papel toalha, reserve. Numa panela com manteiga, refogue a carne moída com o alho, a cebola, o toucinho, a pimenta até a carne ficar solta e secar todo o líquido. Junte o vinagre, tempero com sal e misture bem. Unte uma forma de abrir com 24 cm de diâmetro e forre-a com o açúcar. Distribua as bananas fritas em cima sem deixar nenhum espaço vazio (deve sobrar algumas para a cobertura). Misture a carne com os ovos e ponha na forma. Pressione rapidamente com as costas de uma colher. Cubra com as fatias de bananas restantes e leve ao forno bem quente (220°), pré aquecido por 15 minutos. Deixe esfriar ligeiramente e desenforme.

Rendimento: 8 porções

## 112. ESPUMA DE BANANA

### INGREDIENTES

4 bananas nanicas

1 clara

2 colheres rasas de açúcar

$\frac{3}{4}$  xíc. de creme de leite

### PREPARO

Amasse bem as bananas com um garfo até obter um purê, e bata a clara em neve firme e acrescente o açúcar. Misture bem, junte o purê de bananas e misture delicadamente. Bata bem o creme de leite e acrescente ao purê misturando levemente. Coloque em taças e sirva com biscoitos.

## 113. FAROFA DE BANANA

### INGREDIENTES

3 xíc. de fubá de milho

4 bananas

sal

cebola

e azeite (óleo)

### PREPARO

Corte as bananas em rodelas e frite, leve ao fogo com 1 colher de óleo, sal, cebolas picadas e junte o fubá, mexendo bem.

Obs: esta farofa serve para acompanhar pratos de carne.

## 114. FAROFA DE BANANA II

Na gordura em que foi assado o rosbife, acresça um pouco de manteiga ou margarina, duas bananas picadinhas, passa, ameixas pretas picadas, azeitonas sem caroços, ovos cozidos e picados e farinha de rosca. Ponha numa panela o molho do rosbife com as ameixas, passas e bananas, junte a farinha de rosca o suficiente para formar uma boa farofa e vá mexendo sempre. Quando retirar do fogo acrescente as azeitonas e os ovos cozidos e os ovos cozidos. Sirva com rosbife.

## 115. FAROFA DE BANANA PASSA

### INGREDIENTES

- ½ xícara de manteiga
- 1 cebola média picada
- 200g. de passa de banana cortada em rodela
- 3 xícara de farinha de mandioca

### PREPARO

Numa frigideira grande ponha a manteiga. Leve ao fogo para derreter. Junte a cebola e a banana. Baixe o fogo, cozinhe mexendo de vez em quando até a cebola começar a dourar. Junte a farinha mexa, até ficar bem dourada e sirva quente.

## 116. FEIJÃO FRADINHO COM BANANA

### INGREDIENTES

¼ de xícara de azeite de oliva

100g. de toucinho de fumeiro, picado

1 cebola grande, picado

4 dentes de alho picados

1 pimentão verde picado

1 pimentão vermelho picado

6 tomates cortados em pedaços

2 ¾ de xícara de feijão fradinho, deixado de molho na véspera (500g)

3 xíc. de água

1 xíc. de leite de coco

1 dúzia de banana anão ou prata

1 colherinha de molho de tabasco

sal a gosto

### PREPARO

Numa panela frite o toucinho com azeite, o alho a cebola e os pimentões, durante 5 minutos, em fogo médio. Junte o tomate e o feijão escorrido e a água. Tampe a panela e cozinhe até o grão ficar macio. Adicione o leite de coco, as bananas e o molho tabasco. Tempere com sal e cozinhe por mais 15 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 8 porções

## 117. FRANGO À FRANCESA

### INGREDIENTES

1 frango grande guisado com bastante molho  
200g. de queijo mussarela fatiado (fatias suficientes para forrar um pirex grande)  
3 gemas  
3 copos de leite  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 lata de milho em conserva  
½ lata de creme de leite  
1 cebola do reino grande  
2 colheres de manteiga  
2 colheres de parmesão ralado  
5 bananas pratas fritas (cortadas ao comprido em 2 fatias)  
sal a gosto.

### PREPARO

Temperar o frango e colocá-lo para guisar sem pele, deixando-o com bastante molho. Preparar o creme, colocar na panela a cebola para dourar com a manteiga, jogar na panela as gemas, o leite, o trigo e o sal (previamente liquidificados). Quando começar a engrossar jogar o milho ( com a água na lata) e deixar cozinhar bem. Continuando a mexer, colocar o creme de leite e o queijo ralado. Liquidificar o molho do guisado e desfiar a carne em pedaços não muito pequenos. Fritar as bananas e reservar.

Arrumação do prato: usar um pirex grande bem untado. Forrar todo o pirex ( inclusive as laterais), com as fatias do pão de forma umedecidos com parte do molho. Cobrir com fatias de mussarela, por cima o creme e por ultimo as fatias de bananas, dispostas de modo a deixar o prato com um visual bonito. Levar ao forno antes de servir para derreter o queijo.

## **118. FRANGO COM BANANA**

### **INGREDIENTES**

1 frango novo com 800g.  
4 bananas pratas  
75g. de manteiga  
12 cebolinhas brancas  
2 dente de alho  
100g. de toucinho (magro) defumado  
1 ramo de salsa  
sal e pimenta-do-reino a gosto

### **PREPARO**

Limpe o frango e corte em quatro partes (descasque a cabeça e os pés). Meta-o numa panela juntamente com a manteiga, dourando por igual. Em seguida, junte as cebolinhas e os dentes de alho pisados, o toucinho cortado em cubos e 1 xícara e meia de água, temperando com sal e pimenta. Tampe a panela e deixe cozinhar sobre a chama branda por ½ hora. À parte descasque as bananas e parta-as em quatro partes cada uma. Coloque-as num passador e mergulhe este em água fervendo por cerca de 15 minutos. Após esse tempo, tendo o frango cozido por 40 minutos, junte as bananas e deixe ficar por mais 10 minutos. Verifique os temperos, polvilhe com salsa picada e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções



## 119. FRANGO COM CURRY E BANANA

### INGREDIENTES

- 1 limão
- 2 dentes de alho
- 8 coxas com sobre coxas
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colherinha de orégano
- 2 bananas pratas maduras
- 3 colheres (sopa ) de óleo vegetal
- 2 colherinha de curry
- 1 colherinha de açúcar mascavo
- ½ xícara de vinho branco

### PREPARO

Rale a casca de limão e reserve. Esprema o suco. Faça vários cortes sobre os pedaços do frango. Ponha numa travessa rasa, salpique com sal e pimenta, respingue com suco de limão e polvilhe com orégano. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Enquanto isso, esprema o alho e amasse as bananas. Aqueça o óleo e frite os pedaços de frango rapidamente em fogo forte dos dois lados. Retire da panela e ponha na assadeira. Frite o alho e junte o curry, a banana, o suco de limão restante, as raspas e o açúcar na mesma panela. Derrame as misturas sobre os pedaços de frango. Acrescente o vinho. Asse até que o frango esteja no ponto. Enquanto vai assando, umedeça com o molho que está na assadeira.

Rendimento: 6 porções

## 120. FRANGO TROPICAL

### INGREDIENTES

1 ½ K. de frango cortado em pedaços pequenos

5 dentes de alho amassados

sal

pimenta-do-reino

4 colheres (sopa) de óleo

colorau

6 bananas anãs, em rodelas

1 colher (sopa) de vinagre

2 colheres (sopa) hortelã

### PREPARO

Retire a pele do frango e tempere com alho, sal e pimenta. Aqueça o óleo numa panela média e acrescente o frango. Frite em fogo brando, mexendo de vez em quando, até dourar bem a carne. Acrescente a água em pequenas porções. Raspe o fundo da panela com uma espátula. Quando a carne estiver macia, junte o colorau as rodelas de banana, o vinagre e as folhas de hortelã. Se necessário, junte mais água para não secar o caldo. Ferva por 5 minutos, mexendo de vez em quando, e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

## 121. GELADO DE BANANA

### INGREDIENTES

3 xícara de leite  
9 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres (sopa) de maizena  
2 claras; 2 bananas em rodela

### PREPARO

Queime 3 colheres de açúcar. Quando ficar dourado, junte o leite, deixe dissolver bem e junte a maizena dissolvida num pouco de leite, reservado para isso. Mexa até engrossar. Retire então do fogo e deixe esfriar. Junte as bananas. Bata as claras em neve, como para suspiro, e vá adicionado o açúcar aos poucos, batendo sempre. Ponha o doce em forma ou taças e cubra com as claras batidas.

## 122. GELADO DE IOGURTE, BANANA E CHOCOLATE

### INGREDIENTES

½ colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor  
2 colheres (sopa) de água  
2 colheres (sopa) de mel  
1 xícara de banana amassada  
½ colher (sopa) de suco de limão  
2 copinhos de iogurte natural  
½ colher (sopa) de baunilha  
½ xíc. de chocolate meio amargo picado em pedaços

### PREPARO

Polvilhe a gelatina sobre a água deixe descansar por alguns minutos, junte o mel e leve ao fogo até que a gelatina dissolva. Deixe esfriar e misture com os ingredientes restantes. Leve ao congelador e quando estiver semi-congelado coloque numa vasilha fria e bata somente para ficar meio cremoso, sem deixar descongelar completamente. Leve novamente ao congelador até que fique firme, mas não duro. Rendimento: 8 porções

## **123. GEALDO DE LARANJA E BANANA**

### **INGREDIENTES**

1 ½ xíc. de açúcar

1 xíc. de água

5 xíc. de suco de laranja

4 colheres (sopa) de suco de limão

2 bananas picadas

1 xíc. de cereja em calda picada

### **PREPARO**

Leve o açúcar e a água ao fogo. Deixe levantar fervura, mexendo somente até o açúcar dissolver. Deixe ferver por 5 minutos. Acrescente aos poucos os sucos e coloque numa vasilha. Leve ao freezer até que estejam firme. Corte os gelados em pedaços e bata aos poucos, juntamente com a banana, no liquidificador ou processador de alimentos até obter uma consistência cremosa. Ponha de novo na vasilha e misture com cerejas. Leve de volta ao freezer até na hora de servir.

Rendimento: 12 porções

## 124. GELATINA DE BANANA

### INGREDIENTES

8 bananas nanicas grandes e maduras  
1 ½ xíc.de açúcar  
suco de limão  
2 envelope de gelatina em pó sem sabor  
5 claras  
1 pitada de sal  
1 colher (café) raspas de limão

### PREPARO

Faça uma calda rala com açúcar e 1 ½ xícara de água; junte as bananas em rodela e suco de limão e deixe ferver em fogo brado por 10 minutos, até a banana ficar macia. Estando pronto o doce, tire do fogo junte a gelatina previamente dissolvida em 1 ½ xícara de água fria de deixe amornar. Por último junte as claras em neve, batidas com o sal e raspas de limão. Misture tudo com cuidado e despeje em uma forma redonda com canudo no centro, untada ou molhada com óleo. Leve a geladeira por 12 horas ( faça de véspera) para servir no dia seguinte com um creme ralinho de leite, gema e açúcar, baunilha e maizena.

## 125. GELÉIA DE BANANA

Leve bem umas 10 bananas prata. Depois cozinhe as cascas em pouca água, até que fique mole. Espere esfriar e bata no liquidificador. Passe em uma peneira grossa; junte o açúcar ( igual ao peso das cascas). Leve ao fogo médio, mesendo sem parar, até desprender do fundo da panela.

## **126. GELEIA DE BANANA E LIMÃO**

### **INGREDIENTES**

12 bananas nanicas

12 limões

1Kg. de açúcar

### **PREPARO**

Esprema os limões, coe o suco, coloque numa panela grande. Descasque as bananas, corte-as em rodela e junte ao suco de limão, cozinhe em fogo brando, mexendo sempre, até a banana ficar bem cozida e desmanchar. Junte 1 Kg. açúcar e continue cozinhando até mudar de cor (bem vermelhinho) e ficar no ponto, (como purê grosso), mexendo sempre para não queimar.

## **127. GELEIA DE LARANJA E BANANA**

### **INGREDIENTES**

2 ½ dúzias de bananas d'água (nanicas)

caldo de 10 laranjas grandes

1 k de açúcar

3 limões

### **PREPARO**

Amasse as bananas; junte o caldo dos limões e das laranjas e o açúcar. Fogo lento mexendo de vez em quando. Começando a geleia a pular, mexa sem parar até enxergar o fundo da panela.

## 128. GLACÊ DE BANANAS PARA BOLOS

### INGREDIENTES

6 claras

8 bananas

1 colher (chá) de fermento

1 pitada de sal

caldo de 1 limão ou tangerina

### PREPARO

Amasse as bananas numa tigela e misture as claras e o sal. Junte parte do açúcar aos poucos, batendo sempre com o batedor de arame até que tudo mescle bem. Vá juntado o resto do açúcar com o fermento e vá batendo até conseguir uma massa homogênea. Quando estiver nesse ponto, segue batendo sempre, pingue o caldo de limão o quanto necessário, para deixar o creme macio. Cubra com ele o bolo e se quiser o ponha no forno o tempo necessário para secar.

## 129. GLACÊ PARA TORTA DE BANANA

### INGREDIENTES

Uma calda grossa em ponto fino de fio

2 claras em neve

1 colher de chá de essência

de amêndoas

1 pitada de sal

### PREPARO

Quando as claras estiverem bem duras, vá pingando a calda de açúcar e batendo constantemente até ficar com consistência de não se espalhar. Junte as essências de amêndoas, empregue o sal que deve ser juntado as claras antes de ser batidas.



## 130. GUISADO DE PORCO COM BANANA E ABACAXI

### INGREDIENTES

- 1 k de carne de porco cortadas em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 xíc. de lentilha (400g)
- ½ K de tomates sem pele passados rapidamente pelo liquidificador
- 2/3 de xíc. de passas
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 banana nanica grande cortada em rodela de ½ cm
- 1 xíc. de abacaxi fresco cortado em cubos

### PREPARO

Numa panela grande, ponha a carne e cubra com água fria. Deixe levantar fervura; tampe e deixe cozinhar lentamente por 30 minutos. Junte a cebola, o alho as lentilhas, a massa de tomates e as passas; de for necessário junte mais água para cobrir. Deixe levantar fervura, e cozinhe lentamente por ½ hora. Numa frigideira, aqueça o óleo e frite a banana e o abacaxi. Acrescente ao cozido. Tempere com sal. Se necessário acrescente mais água para não ficar sem molho. Cozinhe lentamente sem tampar por mais 10 minutos.

## 131. LICOR DE BANANA

### INGREDIENTES

- ½ K de açúcar; ½ litro de água
- ½ litro de álcool a 42°
- 6 bananas maduras
- 1 colher (café) de vanilina

### PREPARO

Dissolva o açúcar na água. Junte o álcool, as bananas cortadas em rodela e a vanilina. Ponha num frasco bem tampado e deixe de infusão durante 8 dias. Passe então por pano fino e em seguida por papel de filtro.

## 132. LOMBO ASSADO COM MOLHO DE BANANA

### INGREDIENTES

1 ½ K de lombo de porco  
4 dentes de alho amassados  
sal  
pimenta-do-reino a gosto

#### Molho:

5 bananas pratas maduras  
1/3 de xíc. de molho de soja  
¼ de xíc. de vinagre  
½ xíc. de água

### PREPARO

Aqueça o forno em temperatura moderada. Limpe o lombo, passe limão e tempere com alho, sal e pimenta-do-reino a gosto. Leve ao forno por aproximadamente 2 horas numa assadeira untada, até que a carne fique macia, regando com água para não secar de mais.

#### Molho:

Ponha todos os ingredientes numa panela, leve ao fogo e cozinhe por 35 minutos, a contar do início da fervura, mexendo sempre ou até obter um creme grosso, desprendendo da panela. Ponha o lombo numa travessa e sirva com o molho.

Dica: acompanhe com farofa e um arroz soltinho.

### **133. MACAXEIRA COM LEITE DE COCO E BANANAS**

#### **INGREDIENTES**

3 xíc. de purê de macaxeira  
1 xíc. de leite de coco  
3 bananas nanicas  
2 colheres de sopa de margarina  
2 ovos  
sal a gosto

#### **PREPARO**

Misture o purê de macaxeira ainda quente, a margarina, o leite de coco. Depois de morno, junte os ovos previamente batidos, mexa com uma colher de pau, experimente o sal e junte as bananas cortadas em rodelas finas. Mexa delicadamente para não desmancha-las. Leve ao forno quente, pré aquecido a temperatura de 220°, em forma untada, durante 30 a 40 minutos.

### **134. MAIONESE DE BANANA**

#### **INGREDIENTES**

1 banana madura  
1 colherinha de mostarda  
1 colher (sopa) suco de limão  
½ xíc. de maionese

#### **PREPARO**

Bata todos os ingredientes na batedeira ou liquidificador. Sirva com frios ou peixe gelado.

## 135. MARRONS DE BANANA

### INGREDIENTES

8 bananas nanicas ( d'água)

15 colheres (sopa) de açúcar

1 cálice de vinho doce

essência de baunilha

açúcar cristal

### PREPARO

Amasse bananas, junte açúcar e leve ao fogo brando até que apareça o fundo da panela. Junte o vinho e deixe ficar no fogo até aparecer de novo o fundo da panela. Retire, junte um pouco de essência de baunilha e despeje numa vasilha untada. No dia seguinte, enrole os marrons em forma de bananinhas, passe-os em açúcar cristal e leve ao sol para secar. Embrulhe-os depois em papeo impermeável, e em seguida, querendo, em um papel de alumínio.

## **136. MOQUECA DE GAROUPA SALGADA COM ABÓBORA E BANANA COMPRIDA**

### **INGREDIENTES**

1 garoupa de 1 ½ K aproximadamente  
½ k de abóbora cortada em pedaços  
3 bananas compridas  
4 colheres (sopa) de coentro picado  
3 tomates picados  
2 colheres de sopa de tintura de urucum  
3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
suco de limão  
sal a gosto

### **PREPARO**

Deixe a garoupa de molho de véspera para tirar o sal. Cozinhe a abóbora, sem deixar amolecer demais, numa panela de barro; ponha os peixe cortados em pedaços grandes e, por cima, as bananas descascadas e disponha a abóbora e todos os temperos picados: cebola, coentro, pimentão vermelho, tomate. Regue com azeite e tintura de urucum. Leve ao fogo e, quando começar a ferver tempere com um pouco de sal. Quando o peixe estiver macio e a banana cozida, junte o suco de limão, verifique o tempero e retire do fogo. Sirva em seguida.

## 137. MOUSSE DE BANANA E MANGA

### INGREDIENTES

- ½ colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- 5 bananas pratas cortadas em rodelas
- 1 colher (sopa) suco de limão
- 3 claras batidas em neve
- 1 xíc. de água

### PREPARO

Polvilhe a gelatina sobre a água e deixe descansar por 3 minutos e leve ao fogo baixo, mexendo até que a gelatina dissolva completamente. Reserve. Bata a banana e o suco de limão e a água no liquidificador, até obter um creme espesso. Ponha numa vasilha e adicione a gelatina dissolvida. Bata as claras em neve e misture cuidadosamente com creme de banana.

#### Para a mousse de manga:

Polvilhe a gelatina sobre a água e deixe descansar. Leve ao fogo brando para dissolver, sempre mexendo. Coloque numa vasilha e junte o suco de manga. Misture e leve à geladeira, até que comece a engrossar. Bata as claras e aos poucos, junte o açúcar, batendo sempre até obter um suspiro e junte com cuidado ao creme de manga. Ponha as 2 mousses numa compoteira, formando desenhos decorativos.

#### Ingredientes do Mousse de Manga:

- ½ colher (sopa) de gelatina em pó
- 5 colheres de sopa de água
- 2 xíc. de suco de manga concentrado
- 3 claras batidas em neve firme
- 6 colheres (sopa) de açúcar

## 138. OMELETE DE BANANA

### INGREDIENTES

4 ovos

½ colherinha de sal

¼ xíc. de leite

2 colheres cheias de sopa de manteiga

2 bananas cortadas em fatias finas

2 colheres (sopa) de geleia de sua preferência

2 colherinha de açúcar

### PREPARO

Bata a gema até que engrosse adicione sal e leite, mexendo bem. Bata as claras em neve, acrescente cuidadosamente a mistura das gemas. Aqueça a manteiga numa frigideira de aproximadamente 23 a 25 cm. de diâmetro, até que ela espume. Junte a mistura de omelete cozinhe em fogo lento até que comece a crescer. Leve ao forno moderado por 5 minutos, até que a parte de cima seja firme. Faça um corte pelo meio. Coloque as bananas e as geleias sobre uma metade. dobre uma metade sobre a outra e deixe escorregar para uma travessa. Polvilhe com açúcar de confeiteiro.

Rendimento: 2 a 3 porções

## 139. PAÇOCA DE BANANA COMPRIDA COM COCO

Raspe um coco grande e reserve. Cozinhe umas 8 bananas, maduras com uma pitada de sal. Depois de cozidas e descascadas, corte-as pela metade no sentido de comprimento,afim de retirar os fios escuros. Numa tigela funda, com o auxílio de um machucador, reduza as bananas a uma massa uniforme, arrumando-as numa travessa em camadas alternadas com coco ralado. Após a última camada de banana, alise com uma colher, cobrindo tudo com o restante do coco ralado não precisa levar ao forno. Sirva como acompanhamento de carne seca assada.



## 140. PÃEZINHOS DE BANANA

### INGREDIENTES

1 banana anã grande

1 ½ xíc. de farinha de trigo

½ xíc. de manteiga ou margarina

1 ovo

1 colher (sopa) de fermento em pó

½ xíc. de açúcar

¼ de xíc. de leite

### PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador de alimentos. Distribua a massa entre 8 forminhas refratárias com capacidade de meia xícara. Asse em forno quente pré aquecido por uns 30 minutos ou até que, enfiando um palito, no meio ele saia limpo. Desenforme e sirva morno. Se não possuir processador amasse a banana com um garfo e misture o restante dos ingredientes.

## 141. PÃO DE BANANA I

### INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

2 ovos

½ xícara de margarina

1 colher de fermento em pó

1 pitada de sal

2 bananas

### PREPARO

Bata muito bem o açúcar com a margarina. Reserve. Separe as gemas e reserve as claras; bata as gemas até dobrarem de volume e as claras em ponto de neve firme. Junte a mistura anterior, batendo por mais um pouco. Adicione uma a uma, 8 colheres de sopa de água fria. Amasse as bananas, vire nesta massa e revolva até que fiquem bem misturadas. Peneire os ingredientes secos e vá juntando a massa sem parar de bater. Despeje em forma untada e polvilhada e leve para assar em fogo moderado até que esteja assado (45 minutos aproximadamente). Retire do fogo e bata mais 2 claras em neve firme às quais se juntam a 5 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro e leve ao forno brando por 10 minutos.

Rendimento: 6 a 8 porções.

## 142. PÃO DE BANANA E CASTANHA

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de mistura rápida
- 1 colherinha de bicarbonato de sódio
- 2 ovos bem batidos
- 1 xícara de banana amassada
- ½ xícara de iogurte natural
- 1 colherinha (não cheia) de baunilha
- ½ xícara de castanha do Pará picada

### PREPARO

Pré-aqueça o forno em temperatura moderada. Unte uma forma de bolo inglês de 22x12cm. Numa tigela, ponha em mistura rápida, o açúcar e o bicarbonato. Mexa bem. Em outra tigela menor, misture bem o iogurte, os ovos, a banana amassada, o suco de limão e a baunilha. Junte a mistura de banana aos ingredientes secos. Bata bem a massa e acrescente as castanhas. Espalhe na forma preparada. Leve ao forno e asse por uma hora ou até que ao enfiar um palito, este saia seco. Deixe descansar por dez minutos antes de desenformar.

## 143. PÃO DE BANANA II

### INGREDIENTES

- 1 ½ xícaras de farinha de trigo
- 2/3 de xícara de açúcar
- ½ xícara de leite em pó
- ½ colher (chá) de sal
- ¾ de xícara de cereais naturais com frutas (müsli)
- ½ xícara de passas
- 2 ovos batidos
- 1 xícara de banana amassada
- 1/3 de xícara de manteiga ou margarina derretida
- ¼ de xícara de água

### PREPARO

Misture a farinha com o açúcar, o leite em pó, o fermento e o sal numa tigela. Junte os cereais e as passas. À parte, misture os ovos, as bananas, a manteiga e a água. Adicione a mistura feita anteriormente e mexa até que a farinha fique umedecida. Despeje numa forma de bolo inglês untada e enfarinhada. Asse em forno moderado, a 180c°, por 50-55 minutos. Deixe esfriar na própria forma por 15 minutos. Desenforme. Espere que esfrie totalmente. Guarde por uma noite, antes de fatiar.

## 144. PÃO DE NOZES E BANANAS

### INGREDIENTES

½ xícara de manteiga

¾ xícara de açúcar

2 ovos

3 bananas nanicas ou 4 pratos

1 colher de chá de fermento em pó

1 colher de sopa rasa de manteiga

3 colheres de leite

2 xícaras de farinha de trigo

½ xícara de nozes picadas

1 colher de café de sal

### PREPARO

Bata muito bem a manteiga toda com o açúcar, junte as gemas e bata mais um pouco. Adicione as bananas amassadas com um garfo, dissolva o fermento em pó, 2 colheres de leite. Junte os demais ingredientes, ponha então a farinha, as nozes e o sal. Junte as claras em neve e asse em forma untada, forno moderado. Leva mais ou menos uma hora. Está pronto quando desprender os lados da forma.

## 145. PÃO INTEGRAL DE BANANA

### INGREDIENTES

85 g. de farinha de trigo integral

50 g. de farinha de trigo

175g. de açúcar

2/3 xícara de óleo

¼ xícara de leite

2 ovos

2 bananas bem maduras cortadas em rodela

1 colher (sopa) de suco de limão

1 colher (chá) bicarbonato de sódio

sal

50g. de nozes picadas

Cobertura de canela

50g. de farinha de trigo

50g. de açúcar mascavo

1 pitada de canela

25g. de manteiga

Para 1 pão de 19x12,5cm

### PREPARO

Em primeiro lugar, prepare a cobertura. Misture todos os ingredientes e amasse bem com os dedos até obter uma farofa. Reserve e comece a preparar o pão. Coloque num recipiente refratário grande todos os ingredientes do pão e misture com a batedeira a baixa velocidade por aproximadamente 15 segundos. A massa deverá ficar bem homogênea. Forre a base da forma com papel manteiga ou papel pardo. Espalhe a mistura por igual e polvilhe-a com a mistura de canela. Proteja as extremidades.

## 146. PASTÉIS DE ANGU E BANANA

### INGREDIENTES

500g. de fubá (o mais fino)  
2/3 de xícara de farinha de mandioca  
2 xícaras de água fervente  
1 colher sopa de óleo  
2 ½ a 3 ½ xícara de água fria

Para o recheio:

1 xícara de açúcar mascavo  
6 bananas cortadas em rodela finas  
óleo para fritar

Calda:

2 xícaras de açúcar  
½ xícara de água

### PREPARO

Numa vasilha misture bem as farinhas e quebre os farelos. Despeje água fervente e vá misturando com colher de pau. Acrescente a água fria aos poucos e amasse com as mãos até obter uma massa maleável, que dê para abrir. Abra a massa bem fina sobre uma superfície ligeiramente polvilhada com fubá e corte rodela de 8cm. de diâmetro (se desejar pode moldar os pastéis na mão mesmo). Recheie cada pastel com um pouco de açúcar mascavo e rodela de banana. Aperte as bordas com um garfo e frite em óleo quente. Escorra e reserve. Prepare a calda, ponha o açúcar numa panela e leve ao fogo baixo mexendo para que derreta e caramelize. Então junte a água e continue mexendo até que o açúcar dissolva completamente e a calda encorpe um pouco. Ire do fogo e despeje sobre os pastéis. Rendimento: 70 unidades

*Dicas: estes pastéis também podem ser recheados com carne de vaca ou porco moída cozida.*



## 147. PASTÉIS DOCES DE FORNO

### INGREDIENTES

½ xícara de farinha de trigo

1 pitada de sal

2 colheres (sopa) de açúcar

200g. de margarina

gotas de baunilha

gemas para pincelar.

4 bananas compridas maduras

### PREPARO

Cozinhe as bananas, até começarem a abrir. Escorra, descasque, amasse-as com um garfo. Junte o açúcar e a baunilha e misture muito bem. Reserve. Bata a margarina numa tigela e vá juntando aos poucos a farinha peneirada e 1 ½ xícara de água; alternando as colheradas de uma e de outra. Amasse até obter uma massa homogênea. Coloque-a sobre uma mesa enfarinhada e estenda-a com um rolo até afinar bem. Recorte rodela como as bordas de uma xícara (ou taça). Ponha no centro uma colher bem cheia da massa de banana. Dobras ao meio e feche pressionando com um garfo. Pegue os pastéis e pincele-os com uma gema batida, deposite-os em tabuleiros untados de óleo e leve para o forno pré-aquecido para assarem. Após esfriar, polvilhe com açúcar e canela em pó.

Rendimento 15 a 16 pastéis

## 148. PAU-PIQUE

### INGREDIENTES

2 xícaras de fubá

2 xícaras de água

1 xícara de manteiga

6 ovos; 1 xícara de açúcar

folhas de bananeiras cortadas em tiras de (+ ou -) 4x6cm.

### PREPARO

Numa panela, misture todos os ingredientes, exceto os ovos. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar e aparecer o fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Acrescente os ovos, um a um, e amasse bem até que fique uma mistura homogênea. Ponha uma colher de sopa sobre cada tira de folha de bananeira e enrole sem apertar, formando um rolinho. Coloque numa assadeira e leve ao forno quente, por 15 minutos. Rendimento: 50 unidades.

## 149. PAVÊ DE BANANA

### INGREDIENTES

1 lata de leite condensado

a mesma medida de leite de vaca

2 gemas; 2 colheres de sopa de maisena

1 pitada de sal.

### PREPARO

Misture tudo e leve ao fogo para engrossar, frite as 10 bananas prata até dourar, deixe secar um pouco.

Arrumação:

Num pirex coloque: 1 camada de creme, 1 camada de banana frita polvilhada com açúcar, alternando sempre, sendo que a última camada será de creme batido com 2 claras e 4 colheres de açúcar fino. Leva-se ao congelador por 2 horas.

## **150. PEIXE À CUBANA**

### **INGREDIENTES**

1 kg de filé de peixe (pescada, garoupa)

3 bananas anãs

2 ovos

farinha de trigo

farinha de rosca

manteiga

óleo e sal a gosto

### **PREPARO**

Lave, enxugue e bata os filés levemente com o batedor de bife. Bata os ovos com sal. Asse os filés na farinha de trigo, em seguida nos ovos e depois na farinha de rosca, reservando metade dos ingredientes. Frite-os em óleo bem quente. É importante que dourem bem para que se forme uma crosta. Coloque-os em toalhas de papel para perder um pouco de gordura, conservando na “estufa”, para não esfriar. Corte as bananas em 3 fatias no sentido do comprimento. Passe-as no ovo e nas farinhas, fritando-as em seguida na manteiga. Para servir disponha sobre folhas de alface numa travessa, alternando os filés de peixe e as fatias de banana.

## 151. PEIXE À ESCABECHE COM PURÊ E BANANAS FRITAS

### INGREDIENTES

1 kg peixe frito em postas  
½ xícara de óleo  
4 tomates em rodelas  
1 cebola média  
cheiro verde  
½ xícara de água fervente  
extrato de tomate

### PREPARO

Deixa-se cozer um pouco e adiciona-se o extrato de tomate e margarina. Colocam-se as postas já fritas e deixa-se cozer em fogo brando por 15 minutos.

Purê: batata cozida sem casca e passada no espremedor, junta-se uma colher de manteiga e uma xícara de leite e bate-se bem levando ao fogo para unificar. Fritam-se as bananas pratas pequenas e inteiras. Arruma-se numa travessa forrada com folhas de alface da seguinte forma: o purê no meio, as postas de peixe nos lados intercalado pelas bananas frita. Rega-se o peixe com molho.

## 152. PEIXE AZUL MARINHO

### INGREDIENTES

4 postas de garoupa ou badejo

suco de limão a gosto

8 bananas anãs verdes

¼ de xícara de óleo

2 dentes de alho espremido

4 xícaras de água

coentro e cebolinhas verde picadas para polvilhas

Sal e pimenta do reino a gosto

### PREPARO

Tempere o peixe com sal, pimenta e suco de limão. Reserve. Corte as pontas de banana, descasque-as com a faca e corte em 3 pedaços. Aqueça o óleo, coloque o alho e as bananas e refogue por 2 minutos. Depois, acrescente a água, deixando ferver até que a banana fique quase cozida (quando a banana verde estiver cozida, a água ficará azulada). Acrescente as postas de peixe e termine de cozinhar por 10 minutos. Verifique o sal e polvilhe com o coentro e a cebolinha. Sirva com farinha de mandioca.

Dica: para cozinhar este prato e adquirir um azul mais intenso, a panela deverá ser de ferro. Põe-se a banana no prato e machuca-se com o caldo, juntando a farinha e se faz o pirão no próprio prato.

Rendimento: 4 porções

## 153. PEIXE COM BANANA VERDE

### INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 cebolas cortadas em rodela finas
- 2 dentes de alho amassados
- 5 bananas anãs verdes cortadas pela metade com a casca
- 4 colheres (sopa) coentro picado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1.600g de namorado em postas
- 2 colheres (sopa) suco de limão
- sal a gosto

### PREPARO

Aqueça o azeite numa panela e junte a cebola e o alho e frite até começar a dourar. Unte as bananas cortadas, o sal, o coentro, o extrato de tomate e quatro xícaras de água. Cozinhe em fogo baixo até as bananas ficarem macias (uns 20 minutos). Acrescente as postas de peixe e o suco de limão. Cozinhe por mais 20 minutos ou até o peixe ficar macio, mas sem desmanchar.

## 154. PICADINHO DE BANANA COMPRIDA

### INGREDIENTES

- 10 bananas compridas verdes
- 250g. de carne de primeira (alcatra, chã ou patinho)
- 2 pimentões
- ½ litro de leite
- 2 tomates grandes
- ½ colherinha de colorau
- 1 cebola média
- sal e tempero seco a gosto
- 3 colheres (sopa) manteiga

### PREPARO

Ponha as bananas para cozinhar em uma panela com água fervente (lave bem as cascas). Depois retire, escorra, deixe mornar, descasque e corte em rodela finas. Reserve. Corte a carne em pedaços e refogue em 1 colher de sopa de óleo. Junte água quente aos poucos, até que esteja macia. Retire, deixe mornar e moa no processador, juntamente com a cebola e os tomates (sem pele e sem sementes). Reserve. Retire a pele dos pimentões, corte-os em tirinhas. Reserve. Leve o fogo uma panela com manteiga, deixe esquentar e junte a cebola e o colorau. Refogue e junte a banana, o pimentão, a carne, o leite, o sal e os temperos secos. Deixe cozinhar em fogo médio até secar, mexendo de vez em quando, para não grudar no fundo.

Rendimento: 6 porções



## 155. PICADINHO DE MAMÃO E BANANA

### INGREDIENTES

1 mamão (papaia) verde  
5 bananas (anãs) verdes  
250g. de carne de porco moída  
1 tomate; 1 cebola; ½ pimentão vermelho  
1 ramo de coentro, azeite a gosto  
sal o quanto baste.

### PREPARO

Aqueça 3 colheres (sopa) de azeite junto a cebola até que doure. Acrescente a carne moída e refogue até fritar. Junte o pimentão e o tomate picados e pelados, o coentro, a pimenta e o sal. Refogue bem. Baixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar um pouco no próprio suco de legumes. Descasque o mamão e as bananas e corte em pedacinhos regulares na largura de um dedo, Junte ao refogado de carne e misture tudo. Acrescente um pouquinho de água quente, tampe a panela e cozinhe em fogo brando até as bananas ficarem macias, pingando um pouco de água quente sempre que for necessário. Acompanhe com arroz branco.

## 156. PIZZA DE BANANA

Para fazer a massa, vide a outra receita de pizza.

### INGREDIENTES PARA A COBERTURA

300g. de queijo mussarela picado  
400g. de banana prata madura  
1 colher de sopa de manteiga  
açúcar e canela a gosto

### PREPARO DA COBERTURA

Deixe a massa inchar ainda crua, fure com garfo, cubra com a mussarela, asse a banana com manteiga e coloque na pizza. Depois leve ao forno, com açúcar e canela.

## 157. PRESUNTO COM BANANA

### INGREDIENTES

10 fatias de presunto, bem finas  
5 bananas, cortadas em duas partes  
mostarda em pasta  
creme de requeijão.

### PREPARO

Abra as fatias de presunto e passe mostarda em pasta sobre as mesmas. Passe um pouco de requeijão creme, amassado, sobre os lados da meia banana. Ponha a banana sobre o presunto e enrole; prenda com palitos. Arrume em assadeira untada e leve ao forno moderado, cerca de meia hora, para assar, sirva quente.

## 158. PREUNTO COM BANANA E PASSAS

### INGREDIENTES

1 xícara de passas s/ sementes  
½ xícara de rum  
3 fatias grossas de presunto  
2 colheres (sopa) manteiga  
1 colher (sopa) de mostarda  
3 bananas nanicas  
3 colheres (sopa) de creme de leite fresco  
sal e pimenta-do-reino

### PREPARO

Deixe as passas de molho no rum durante 1 hora. Derreta numa frigideira uma colher de sopa de manteiga. Passe rapidamente as fatias de presunto na mesma frigideira aqueça a manteiga restante, junte as passas e o creme de leite. Tempere com sal e pimenta. Passe mostarda nas fatias de presunto e ponha as bananas e um pouco de molho de passas. Enrole as fatias de presunto e arrume em um refratário. Leve ao forno quente por 10 minutos. Sirva imediatamente.

## 159. PUDIM DE BANANA II

### INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 vezes mesma medida de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 6 bananas maduras
- 1 xícara de (chá) de farinha de rosca

### PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje numa forma caramelizada e leve ao forno quente, em banho-maria, por 1 hora. Desenforme depois de frio. Rendimento: 12 a 14 porções.

## 160. PUDIM DE BANANA COM VINHO BRANCO

### INGREDIENTES

- 12 bananas
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 6 ovos
- 250g de açúcar
- 1 cálice de vinho branco.

### PREPARO

Cozinhe as bananas com casca. Deixe esfriar, descasque e passe pela peneira. Bata as claras, junte as gemas, o açúcar e o vinho. Acrescente tudo ao creme de bananas, misture muito bem e leve ao forno regular, por meia hora numa forma untada de manteiga. Desenforme frio. Rendimento: 6 a 8 porções

## 161. PUDIM DE BANANA ESPECIAL

### INGREDIENTES

- ½ farinha de trigo
- ½ xícara de manteiga
- 1 ½ xícara de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 pitada de sal
- canela em pó (1 xícara de leite)
- 4 bananas em fatias

### PREPARO

Ponha o açúcar com a manteiga e depois as gemas até misturar; por a farinha de trigo misturada com o fermento aos poucos mexendo numa peneira fazendo chuveiro, intercalado com o leite e por último as claras em neve; despeje a massa no tabuleiro untado e por cima as fatias de bananas, cobrindo a massa em seguida polvilhando açúcar com canela. Misture tudo menos o suco de limão, leve ao fogo brando até soltar da panela. Coloca-se o suco de limão mexe-se mais um pouco e serve-se frio.

## 162. PUDIM DE BANANA I

### INGREDIENTES

6 bananas  
canela em pó  
1 xícara de açúcar em ponto de fio  
½ colher de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
5 gemas  
3 claras  
1 colher de sopa de caldo de limão

### PREPARO

Cozinha-se as bananas em água com canela, amassa-se bem, juntando-se a calda em ponto de fio, a manteiga, a farinha, as gemas, as claras e o caldo de limão. Leva-se ao forno em forma untada de manteiga.

## 163. PUDIM DE BANANA III

### INGREDIENTES

6 bananas  
200g. de açúcar  
100g. de manteiga derretida  
5 ovos  
1 colher (chá) de maisena

### PREPARO

Passa-se por uma peneira as bananas bem maduras. Junta-se o açúcar e a manteiga derretida. Acrescenta-se os ovos e a maisena. Mistura-se tudo muito bem, peneira-se uma ou duas vezes e assa-se em forma untada. Servir de preferência gelado.

## 164. PUDIM DE PÃO COM BANANA

### INGREDIENTES

2 xícaras de leite

1 ½ xícara de miolo de pão fresco, esfarelado

3 bananas

2 ovos

1 colher (chá) extrato de baunilha

¼ xícara de açúcar

Para o molho de limão:

2 colheres (chá) de maisena

1 colher (sopa) de suco de limão

½ xícara de água fervente

1 colher (sopa) de karo

1 colher (chá) de manteiga ou margarina

### PREPARO

Deixe o leite levantar fervura e junte o miolo de pão. Amasse as bananas e adicione a mistura anterior. Bata os ovos, o extrato de baunilha e o açúcar, junte a mistura de banana. Coloque numa forma untada, cubra com uma folha de papel alumínio e cozinhe em banho-maria por 1 hora. Sirva com molho de limão, preparado assim: misture a maisena e o suco de limão até formar uma pasta cremosa. Adicione água fervente e o karo, cozinhe por 3 minutos, mexendo constantemente. Coloque a manteiga ou margarina e mexa até derreter.

## 165. QUADRADINHO DE BANANA

### INGREDIENTES

- 6 bananas d'água
- 12 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chocolate em pó
- 1 colher de margarina

### PREPARO

Amasse bem as bananas com o açúcar, junte o chocolate com a manteiga e leve ao fogo para tomar ponto. Quando estiver desgrudando da panela, ponha no mármore, corte em pedacinhos e passe no açúcar.

## 166. RECHEIO DE BANANA

### INGREDIENTES

- 3 bananas nanicas médias
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 lata de leite moça com chocolate
- 1 colher de chá de canela
- 2 gemas
- 1 colher de sopa rasa de manteiga

### PREPARO

Pique a banana em pedaços pequenos e regue com limão. Junte ½ lata de leite moça com chocolate e a canela. Leve ao fogo baixo por 15 minutos mais ou menos, mexendo de vez em quando. À parte, bata o restante do leite moça, com as gemas e manteiga e junte ao primeiro creme ainda no fogo, mexendo sempre até engrossar. Use depois de frio para rechear bolos.



## 167. REGALOS DE BANANA

### INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de manteiga

1/3 de xícara de açúcar

½ colher (café) de sal

1 ovo

1 ¾ de xícara de farinha de trigo

3 colherinhas de bicarbonato

1 xícara de banana d'água amassada

### PREPARO

Junte o sal, o açúcar, a manteiga, aos poucos, vá misturando até ficar uma mistura cremosa. Junte o ovo e bata bem, peneire a farinha com o fermento e o bicarbonato e adicione-os à primeira mistura, aos poucos, alternadamente com as bananas amassadas, mexendo bem. Asse em forminhas untadas, em forno esperto por uns 20 minutos.

Rendimento: 12 a 14 regalos.

## 168. ROCAMBOLE DE BANANA

### INGREDIENTES

8 ovos

8 colheres de sopa de açúcar

4 colheres de sopa de maisena

4 colheres de sopa de trigo

Recheio

10 bananas pratas

½ kg de açúcar

100g. de ameixas

½ lata de leite condensado

1 xícara de suco de laranja

### PREPARO

Massa: bata as claras em ponto de neve, junte a gema, o açúcar, a maisena e o trigo. Despeje numa assadeira, quando assar vire sobre um guardanapo polvilhado de açúcar, coloque o recheio e enrole.

Recheio: bata no liquidificador as bananas, o açúcar e o suco. Em seguida junte em uma caçarola e leve ao fogo e quando começar a mudar de cor, juntar as ameixas picadas e o leite condensado. Mexe-se tudo até ficar consistente.

## 169. ROCAMBOLE DE CHOCOLATE E BANANA

### INGREDIENTES

4 ovos separados  
4 colheres (sopa) de açúcar  
4 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 colherinha de fermento

### Recheio

½ xícara de banana amassada  
¼ de xícara de chocolate em pó  
2 colheres (sopa) de açúcar  
¾ de xícara de creme de leite

### Cobertura

1 xícara de manteiga  
4 colheres (sopa) de chocolate em pó  
½ xícara de açúcar

### PREPARO

Comece a preparar a massa batendo as claras em neve. Junte o açúcar e bata bem. Acrescente as gemas e bata bem. Junte a farinha peneirada com o fermento, misture delicadamente. Ponha numa assadeira untada e polvilhada com 23x65cm. Asse em forno pré-aquecido por 25 minutos ou até dourar ligeiramente. Tire do forno e desenforme sobre um pano polvilhado com açúcar. Espere esfriar. Prepare o recheio misturando a banana, o chocolate em pó e o açúcar no liquidificador; depois junte essa mistura cuidadosamente ao creme de leite batido, até que obtenha picos firmes. Espalhe o recheio sobre o bolo, e enrole começando pelo lado mais estreito. Prepare a cobertura batendo a margarina até obter um creme leve e fofo, depois acrescente o chocolate e, pó e o açúcar, continuando a bater até obter uma consistência bem cremosa. Espalhe a cobertura sobre o rocambole.

Rendimento: 12 fatias.

## 170. ROLINHOS DE BANANA COM GENGIBRE

### INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 150g. de farinha de trigo
- 2 colheres de gengibre fresco ralado
- 1 colherinha de canela em pó
- 2 colherinhas de fermento em pó
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 banana anã amassada
- 1 banana em rodela
- 1 ovo ligeiramente batido
- ½ xícara de creme de leite
- açúcar de confeiteiro

### PREPARO

Pré-aqueça o forno em temperatura média. Pincele com manteiga derretida 12 forminhas antiaderentes para bolinhos. Num recipiente grande, misture a farinha, o gengibre o fermento e a canela. Adicione o açúcar mascavo e misture a manteiga, a banana amassada, o ovo e o creme de leite. Acrescente a mistura aos ingredientes secos da outra tigela e bata até virar uma mistura homogênea. Distribua a massa nas formas. Bote uma rodela de banana sobre cada bolinho e asse por 12 minutos ou até que ao enfiar um palito, na massa ele saia limpo. Deixe descansar por 5 minutos nas forminhas. Desenforme sobre uma travessa e deixe esfriar. Polvilhe com o açúcar de confeiteiro e sirva.

Rendimento: 12 bolinhos.

## **171. SALADA DE BANANA**

### **INGREDIENTES**

Bananas prata cortadas em rodela

Vinagre de maçã

Azeite de oliva

Nozes picadas

Sal

Passas claras e escuras sementes.

### **PREPARO**

Corte as bananas e ponha-as de molho em água com vinagre em partes iguais.

Misture as nozes, as passas e as rodela de banana. Faça o tempero para a salada com o vinagre, o azeite e o sal, muito bem emulsionados. Servir imediatamente sobre folhas de alface "americana".

## 172. SALADA REFRESCANDRE DE GALINHA

### INGREDIENTES

3 ½ colheres (sopa) de óleo

2 colherinhas de gengibre fresco ralado

2 dentes de alho espremidos

Metade de peito de frango desossado, cortado em pedaços de 2cm.

Sal e pimenta-do-reino

1/3 de xícara de caldo de galinha

¼ de xícara de hortelã picada

¼ de xícara de maionese

¼ de xícara de iogurte natural

1 colher (sopa) de suco de limão

2 bananas em rodela

1/3 xícara de cebolinha verde picada

### PREPARO

Numa frigideira grande aqueça 1 colherinha de gengibre e meia colherinha de alho e aqueça rapidamente. Junte os pedaços de frango e mexa, fritando até que o frango esteja cozido (4 minutos) ponha uma peneira sobre uma vasilha para aproveitar o caldo, tempere o frango com sal e pimenta e reserve. Coloque o caldo de galinha, uma colher de sopa de hortelã e o líquido da vasilha na frigideira. Ferva por alguns minutos raspando o fundo. Coe e ponha numa vasilha. Deixe esfriar um pouco. Acrescente a maionese, o iogurte, o suco de limão, a casca ralada, o gengibre, o alho e a hortelã restantes. Tempere a gosto com sal e pimenta. Misture com o frango já frito e junte a banana e a cebolinha verde misturando com cuidado. Cubra e leve a geladeira por 1 hora.

Rendimento: 6 porções

## 173. SANDUÍCHE ESPECIAL DE BANANA

### INGREDIENTES

½ lata de creme de leite  
1 xícara (chá) de queijo minas prensado  
Pimenta-do-reino e páprica a gosto  
Cheiros verdes picadinhos  
4 bananas cortadas em rodelas  
24 biscoitos água e sal  
folhas de alface.

### PREPARO

Misture bem o creme de leite com o queijo, junte os temperos e misture novamente. Passe uma camada em cada biscoito. Cubra metade dos biscoitos com rodelas de banana, coloque sobre estas uma folha de alface e cubra com outro biscoito. Rendimento: 12 sanduíches

## 174. SANDUÍCHE QUENTE DE BANANA

### INGREDIENTES

2 a 3 bananas maduras  
2 colheres de suco de limão  
2 colheres (sopa) de rum  
½ colherinha de sal  
pimenta-do-reino branca moída na hora  
3 colheres (sopa) de manteiga  
10 fatias de pão de forma  
10 fatias pequenas de queijo prato ou mozzarella páprica

### PREPARO

Amasse bem as bananas com o suco de limão. Acrescente o rum, o sal e a pimenta nas fatias de pão; espalhe uma camada grossa do creme de banana sobre cada fatia de queijo. Polvilhe com páprica e asse em forno pré-aquecido em temperatura moderada, até que o queijo derreta.



## 175. SOBREMESA DE BANANA

### INGREDIENTES

3 bananas anãs cortadas em pedaços

1/3 de xícara de suco de limão

1 lata de leite condensado

2 xícaras de gelo picado

cerejas ao "maraschino"

### PREPARO

Ponha no liquidificador todos os ingredientes, exceto as cerejas. Bata até ficar liso. Coloque numa tigela e leve à geladeira por 3 horas. Sirva individualmente em taças e enfeite com cerejas e rodela de banana no suco de limão.

Rendimento: 5 porções

## 176. SOBREMESA DE BANANA E DOCE DE LEITE

### INGREDIENTES

8 bananas cortadas em rodela

250g de doce de leite cremoso

### PREPARO

Num pirex quadrado 20x20cm., disponha camadas alternadas de doce de leite e rodela de bananas. Leve ao forno moderado pré-aquecido (170°) por 30 minutos.

Rendimento: 8 porções

## 177. SOPA DE BANANA

### INGREDIENTES

5 bananas maduras, ainda firmes e ligeiramente amassadas com um garfo.

4 xícaras de caldo de carne

½ cebola bem picada

¼ de xícara de pimentão picado

2 dentes de alho socados

2 colheres (sopa) de óleo

1 xícara de coco ralado

sal e pimenta-do-reino a gosto

molho de pimenta

### PREPARO

Numa panela grande ponha as bananas (½ xícara) e o caldo de carne. Deixe levantar fervura e cozinhe lentamente sobre fogo médio, mexendo de vez em quando por 10 minutos. Em separado frite a cebola, o pimentão e o alho no óleo, até amaciarem. Acrescente o coco ralado e frite por mais 3 minutos, até que o coco ralado frite por mais 3 minutos, até que o coco doure. Junte essa mistura à panela com a banana, tempere a gosto, com sal, pimenta-do-reino e molho de pimenta. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.

Rendimento: 6 porções.

## 178. SORVETE DE BANANA

### INGREDIENTES

1 lata de leite condensado  
4 ovos separados  
2 colherinhas de baunilha  
1 xíc. de creme de leite fresco  
batidos ou em lata , gelado e sem soro

### PREPARO

Numa vasilha grande ( ou liquidificador ) misture 1 xíc. de banana amassada ao outros ingredientes (só as gemas). As claras bata em separado e acrescente a mistura anterior, mexendo suavemente. Coloque numa forma de bolo inglês de 26x12,5 cm, forrada com papel manteiga, ou numa forma refratária. Leve ao freezer por uma 6 horas ou até ficar firme. Para servir, deixe por uns 5 minutos em temperatura ambiente e passe uma faca em volta da forma. Desenforme e fatie, ou faça bolas com pegador apropriado.

Rendimento: de 4 a 6 porções

*Dica: sirva com calda de mashmellow .*

## 179. STRÜDEL DE BANANA

### INGREDIENTES

900g. de farinha de trigo  
250g. de óleo; 3 ovos  
2 colheres (sopa) manteiga  
1 copo (americano) com água (200ml)  
1 pitada de sal; gotas de limão

### Recheio:

3 dúzias de banana prata  
500g. de açúcar  
300g. de ameixas, picadas  
canela a gosto

### Para pincelar:

1 gema batida com 1 colher de manteiga derretida. Açúcar e canela em pó para polvilhar.

### PREPARO

Ponha todos os ingredientes da massa numa tigela, misturando-os. Bata por 1 minuto no processador. Em seguida deixe descansar por ½ hora; divida a massa de 4 porções iguais. Coloque a massa sobre a superfície enfarinhada, e abra a massa com um rolo até ficar com a espessura de 0,5cm. Passe a massa aberta para um pano. Volte a trabalhar com o rolo, até ficar bem fina. Pincele com a manteiga derretida. Corte 9 bananas em rodela. Espalhe-as sobre a massa preparada. Polvilhe com açúcar e canela e polvilhe ¼ das ameixas. Com a ajuda do pano que está sob a massa, vá enrolando-a. Ponha o strudel num tabuleiro untado. Pincele com um pouco de gema desmanchada na manteiga derretida. Repita todas as operações com cada uma das três porções restantes da massa. Asse em forno pré-aquecido (190°) durante 30 minutos. Depois de assados, polvilhe-os com açúcar e faça listras de canela.  
Rendimento: 4 strudes médios.

## 180. SUFLÊ DE BANANA

### INGREDIENTES

125g. de manteiga

farinha de trigo

leite

1 pitada de sal

4 colheres de sopa de açúcar

10 bananas cortadas em pedaços

baunilha e ovos

### PREPARO

Colocar a manteiga numa caçarola e juntar aos poucos a farinha de trigo até formar uma massa grossa. Juntar em seguida o leite, que deve ser colocado aos poucos, formando um creme branco meio espesso. Logo depois, acrescente a pitada de sal e o açúcar. Retirar do fogo quando estiver cozido, colocando uma gotinha de baunilha. Juntar as bananas e gemas. Nesse meio tempo, as claras devem ser batidas em neve. Junte todos os ingredientes, colocando-os em um pirex. Levar ao forno bem quente, durante 20 minutos. Polvilhar com açúcar, ao servir.

## 181. SUFLÊ DE BANANA E CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- 6 bananas prata maduras
- $\frac{3}{4}$  de xícara de açúcar de confeiteiro
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colherinha de baunilha
- 4 claras
- $\frac{1}{4}$  de colherinha de sal

Molho de chocolate:

- 80g de chocolate meio amargo
- $\frac{1}{2}$  xícara de água
- $\frac{1}{4}$  de xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colherinha de baunilha

### PREPARO

Amasse bem as bananas; junte o açúcar, o suco de limão, a baunilha e misture bem. Aqueça o forno em temperatura moderada. Unte uma forma de suflê e salpique-a com açúcar. Ponha uma pitada de sal nas claras e bata até obter um ponto de neve firme. Adicione as claras à mistura de bananas mexendo cuidadosamente. Despeje o suflê na forma e salpique um pouco mais de açúcar. Leve ao forno moderado por uns 30 minutos. Enquanto isso prepare o molho de chocolate. Ponha a água e o chocolate numa panela pequena, sobre o fogo baixo, mexendo sempre até que, o chocolate derreta. Acrescente o açúcar e cozinhe mexendo sempre, até que a mistura engrosse. Adicione a manteiga e a baunilha e mexa bem. Sirva o suflê, logo depois de tira-lo do fogo, com o molho separado.

*Dica: se gostar, acrescente 1 colher de sopa de licor de laranja ao molho de chocolate.*

## 182. SUFLÊ DE BANANA E GOIABA

### INGREDIENTES

2 goiabas médias sem cascas e sem o miolo cortadas em pedaços de 2cm.  
2 bananas prata cortadas em rodela e cobertas com 1 colher (sopa) de açúcar  
2 ovos

### PREPARO

Batem-se duas claras em neve, juntam-se 4 colheres (sopa) de açúcar e duas gemas. Adiciona-se duas colheres (sopa) de farinha de trigo e outra de maisena e uma colherinha de fermento em pó, tudo passado na peneira. Unta-se uma forma refratária, deita-se a massa e as fruts por cima. Leva-se ao fogo moderado por 30 minutos.

## 183. TABULEIROS DE BANANA

### INGREDIENTES

½ xícara de açúcar  
¼ xícara de maisena  
2 xícaras de leite  
1 xícara de leite de coco  
2 mangas rosa, cortadas em palito  
2 bananas pratas, cortadas em rodela  
1 xícara de coco, com casca fina marrom, cortado em lâminas  
1 pedaço de gengibre de 7 cm de comprimento, cortado em tirinhas finas.

### PREPARO

Ponha o açúcar e a maisena em uma panela, acrescente o leite de coco, misturando bem. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar, coberto com plástico, aderido ao creme para não criar película. Em 4 taças, faça camadas com o creme, manga, banana, coco e o gengibre. Decore com manga e lâminas de coco. Leve para gelar até o momento de servir.



## **185. TAÇAS DE BANANAS**

### **INGREDIENTES**

6 bananas d'água amassadas

250g. de creme de leite

6 colheres de açúcar

suco de limão

1 colher de café de baunilha

### **PREPARO**

Bate-se um pouco o creme de leite e mistura-se as bananas, o açúcar, o limão a baunilha, coloca-se em taças de cristal e vai para a geladeira.

## 186. TARTELETES DE BANANA

### INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo

1 pitada de sal

$\frac{3}{4}$  de xícaras de manteiga

$\frac{1}{2}$  xícaras de água

Recheio

200g de polpa de manga

suco e raspas de limão

1 colherinha de essência de baunilha

1 xícara de açúcar mascavo

5 colheres (sopa) de rum

6 bananas grandes cortadas em rodelas

suco de 2 maracujás

### PREPARO

Numa tigela, misture, com a ponta dos dedos, a farinha peneirada, o sal e a manteiga em pedaços. Faça uma cova no centro da massa e despeje a água. Misture e deixe descansar por 30 minutos em lugar arejado. Abra a massa numa superfície lisa e enfarinhada e, com um cortador redondo, corte 6 discos de 12cm. de diâmetro. Coloque-os em um tabuleiro untado e enfarinhado e reserve. Para o recheio, bata a polpa da manga no liquidificador e despeje em uma panela. Junte o suco às raspas de limão, o açúcar, a baunilha e o rum, misturando bem. Cozinhe até ferver. Deixe amornar e junte as rodelas de banana (reserve a calda) e arrume-as sobre a massa. Leve ao forno pré-aquecido quente (200°) por uns 10 minutos ou até que doure. Pincele com a calda e decore com sementes de maracujá e sirva com a calda restante.

Rendimento: 6 pessoas