

DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR



VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DE BIOMASSA DE BANANA VERDE?

Feita da polpa da banana verde cozida, esta preparação é capaz de melhorar a imunidade, a microbiota intestinal, quadros de constipação, além de controlar os níveis de colesterol, auxiliar no emagrecimento, reduzir o risco de câncer de intestino e ainda prevenir o diabetes tipo II.

Grande parte destes benefícios é devido à presença de amido resistente, uma fibra que o aparelho digestivo não tem a capacidade de digerir e que serve como alimento para as bactérias benéficas presentes no intestino.

Como preparar?

- Retire as bananas com cuidado do cacho, preservando os talos;
- Lave bem as bananas (com casca);
- Coloque-as inteiras na panela de pressão;
- Cubra-as com água e feche a tampa da panela;
- Após a panela pegar pressão, cozinhe em fogo médio por 10 minutos;
- Desligue o fogo e deixe a pressão sair;
- Com auxílio de um pegador, retire as bananas da panela e retire as cascas na sequência;
- Coloque as polpas ainda quentes no liquidificador ou processador e bata com um pouco de água.

Como armazenar?

Guarde no congelador por até dois meses em pequenas porções, em média 1 xícara para utilizar em pratos culinários e 1 cubo de gelo para utilizar em sucos ou vitaminas. Se for guardar na geladeira, consuma no máximo em até sete dias.

Como consumir?

Por não interferir no sabor do prato, a biomassa pode ser utilizada no lugar de óleos, maionese, creme de leite, requeijão, caldos (feijão, sopas, molhos), sobremesas (mousses, bolos).

Fontes:

Referências:

GIBSON, G.R., ROBERFROID, M.B. Dietary modulation of human colonic microbiota: introducing the concept of prebiotics. *J. Nutr., Pennsylvania*, v.125, p. 1401-1412, 1995.

WALTER, M.; SILVA, L. P.; EMANUELLI, T. Amido resistente: características físico-químicas, propriedades fisiológicas e metodologias de quantificação. *Ciência Rural, Santa Maria*, v. 35, n. 4, p. 974-980, jul./ago. 2005.

DUNJIC, B.S, et al. Green banana protection of gastric mucosa against experimentally induced injury in rats : A multicomponent mechanism? *Scand J Gastroenterol* 1993; 28: 894-8.

Luiza Costa
Nutricionista CRN 4281

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico CRM/SC 14229

