Embrapa
Mandioca e Fruticultura

PROCESSAMENTO DE BANANA: Pratos doces e salgados e bebidas

PRATOS DOCES

Balas de banana

Ingredientes:
1 kg de banana; 800 gramas de açúcar e 2 colheres de suco de limão.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e corte em fatias finas, leve ao fogo com o açúcar e o suco de limão. Deixe apurar até aparecer o fundo da panela. Coloque em um prato untado com manteiga, deixe esfriar, faça as balas e enrole em papel celofane.

Banana ao licor

Ingredientes:
4 bananas `Nanicas`; 105g (7 colheres de sopa) de manteiga ou margarina; ¼ de xícara de suco de laranja; 1 colher de chá de açúcar; ½ xícara de licor de laranja ou marasquino e creme de leite (opcional).
Modo de preparar:
Descasque as bananas, elimine os filamentos e corte em rodelas. Derreta a manteiga numa frigideira grande, sem deixar queimar. Quando estiver dourada, junte a banana e frite em fogo alto por alguns instantes. Enquanto frita, regue com o suco de laranja e polvilhe com o açúcar. Quando corar, retire a banana do fogo e ponha em 4 tijelinhas individuais. Despeje o licor de laranja no molho que ficou na frigideira, aqueça bem e flambe despejando ainda em chama sobre a banana. Sirva imediatamente. Se desejar, acompanhe com creme de leite sem soro (se for de lata) ou batido (se for do fresco), à parte, para que cada um se sirva a gosto, se quiser.

Bananas ao mel

Ingredientes:
6 bananas tipo `Terra´ maduras; 1 xícara de água; 2 lasquinhas de canela; 1½ xícara de mel de abelha e 1 colher de manteiga.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e coloque para cozinhar. Corte em fatias longitudinais e coloque em uma panela com o mel, duas xícaras de água , a canela e a manteiga.
Quando estiver cozido e dourado sirva quente.

Bananas ao rum

Ingredientes:
7 a 8 bananas tipo `Terra´ maduras; 1½ xícara de açúcar; ½ xícara de suco de limão; 4 colherinhas de manteiga e ½ xícara de rum branco.
Modo de preparar:
Corte as bananas no comprimento em dois pedaços e doure-os um pouco em uma frigideira com a manteiga. Retire e deixe escorrer em um papel poroso. Adicione a manteiga restante na frigideira, o açúcar, o suco de limão e o rum. Ferva em fogo brando por 10 minutos. Coloque as bananas em uma forma de assar untada com manteiga ou margarina, cubra com o xarope e leve ao forno por 15 minutos. Vire e volte ao forno por mais 15 minutos. Deixe esfriar.

Banana assada na casca

Ingredientes:
6 bananas tipo `Terra´ bem maduras e açúcar a gosto.
Modo de preparar:
Depois de lavar as bananas faça um corte no comprimento na casca e coloque-as em uma forma. Se quiser pode colocar açúcar no corte. Pode ser assada no forno ou em uma grelha no fogo brando. Vire para que cozinhe dos dois lados.

Bananas carameladas

Ingredientes:
5 bananas; 1 colher de sopa cheia de açúcar; 2 colherzinhas (chá) de canela.
Modo de preparar:
Coloque as bananas descascadas em uma assadeira untada com margarina. Polvilhe o açúcar e a canela sobre as bananas. Leve ao forno até caramelizar o açúcar. Sirva quente ou frio.

Bananas flambadas

Ingredientes:
Bananas; suco de limão; manteiga; açúcar; canela em pó.
Modo de preparar:

Corte as bananas ao meio, no sentido do comprimento e cubra com o suco de limão. Derreta a manteiga e o açúcar numa frigideira. Deixe ferver e acrescente as bananas. Cozinhe por alguns minutos em fogo lento. Flambe. Polvilhe com canela em pó.

Banana madura

Ingredientes:
1 xícara de bananas tipo `Terra´ maduras amassadas; 2 ovos; 1 xícara de leite; ¼ de colherinha de sal; 1 xícara de farinha de trigo; 1 colher de manteiga vegetal; 1 colher de açúcar; 1 colherinha de fermento em pó e ¼ de colherinha de canela em pó.
Modo de preparar:
Cozinhe as bananas no vapor. Separe as gemas das claras; adicione a gema, o sal, o fermento e bata bem. Coloque o leite e continue batendo. Adicione as bananas amassadas, a farinha de trigo, a canela e misture bem. Frite em uma frigideira, vire duas vezes. Sirva quente no café da manhã com mel.

Banana recheada

Ingredientes:
4 bananas maduras firmes; 5 colheres de sopa de geléia de jabuticaba ou uva preta; 3 claras; 60g (1/3 de xícara) de açúcar; 1 colher de chá de suco limão e ½ xícara de castanha de caju ou amendoim torrado picado.
Modo de preparar:
Descasque e corte as bananas no sentido do comprimento. Cubra cada metade com um pouco de geléia, feche como sanduíche e coloque numa forma refratária. Bata as claras em neve firme. Junte o açúcar e o suco de limão, batendo. Cubra as bananas com o suspiro, polvilhe com a castanha e leve imediatamente ao forno médio (180º), pré aquecido, só para dourar o suspiro.

Banana real

Ingredientes:
2 bananas tipo ´Terra´ maduras; 2 colheres de sopa de manteiga; 5 colheres de sopa de leite de vaca; 1 colher de sopa de açúcar refinado; farinha de trigo; 1 colher de chá de fermentol; 2 gemas; 1 pitada de sal.
Modo de preparar:
Misture a manteiga, as gemas, o açúcar e o sal, por último a farinha de trigo em quantidade suficiente para fazer uma massa. Abra a massa com um rolo, corte em

quadrados e recheie com um pedacinho de banana cortada bem fina. Frite em gordura quente, passe no açúcar e na canela.

Banana split

Ingredientes:
1 banana; 1 bola de sorvete de morango; 1 bola de sorvete de chocolate; 1 bola de sorvete de creme; calda de chocolate ou caramelo.
Modo de preparar:
Descasque a banana e cortar em 2 partes, no sentido de comprimento. Coloque os dois pedaços, um de cada lado, em um pratinho. No meio do pratinho, coloque as bolas de sorvete. Sobre tudo, coloque a calda. Se quiser, acrescente creme chantili e nozes, castanha de caju ou amendoim picados.

Bananada

Ingredientes:
1kg de banana; 700g de açúcar e suco de limão.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e retire os fios. Bata as bananas no liqüidificador e para cada quilo de massa coloque 700g de açúcar. Em uma panela de alumínio, coloque a metade do açúcar para derreter e em seguida a banana, o restante do açúcar e o suco de limão, mexendo sempre com uma colher de pau, até ficar uma cor escura. Guarde em latas pulverizadas com açúcar.

Bananada em pedaços

Ingredientes:
1kg de banana madura descascadas em fatia e 700 a 800g de açúcar.
Modo de preparar:
Descasque as bananas, corte em fatias, pese e coloque em uma panela. Junte de 700 a 800g de açúcar para cada kg de banana. Cozinhe em fogo brando, mexendo com uma colher de pau, até aparecer o fundo da panela. Quando atingir o ponto de ficar bem sequinho, coloque em tabuleiro de madeira ou forma para esfriar. Depois de dura e bem fria, corte em pedaços menores e embrulhe em papel celofane ou papel impermeável para ser guardada.

Bananas à moda mineira

Ingredientes:
10 bananas `Nanica´ ou tipo `Terra´ maduras; 1 xícara de açúcar; ¼ xícara de canela; manteiga e 1kg de sorvete de creme.
Modo de preparar:
Corte as bananas ao meio no sentido do comprimento. Disponha-as lado a lado numa forma refratária previamente untada com manteiga. Salpique sobre elas a mistura de açúcar e canela. Disponha pedacinhos de manteiga e leve ao forno quente pré aquecido para assar. Quando estiverem douradas, sirva duas metades com uma bola grande de sorvete.

Bananas ao conhaque

Ingredientes:
8 bananas maduras; ½ copo de conhaque; 130g de farinha de rosca; 100g de manteiga; 4 colheres de sopa de geléia de framboesa e 1 colherinha de suco de limão.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e coloque dentro de uma poncheira com o conhaque, deixando-as macerar por ½ hora. Depois retire as bananas e deixe escorrer um pouco, passe na farinha de rosca e frite-as na manteiga, previamente aquecidas até que fiquem bem douradas. Misture o conhaque que ficou na poncheira com a geléia e o suco de limão. Esquente a mistura e derrame sobre as bananas.

Bananas ao forno

Ingredientes:
Bananas e canela em pó.
Modo de preparar:
Corte as bananas em duas, ao comprimento, arrume em uma forma, polvilhe com canela em pó e leve ao forno.

Bananas ao leite

Ingredientes:
1 banana tipo `Terra´ madura; 4 xícaras de leite; 3 xícaras de açúcar; ½ colherinha de limão e 2 pedacinhos de canela.
Modo de preparar:

Lave e corte a banana em rodelas de 1,5 cm de espessura. Misture todos os Ingredientes na ordem indicada. Coloque para ferver em fogo moderado até que as bananas fiquem macias e o leite talhado. Sirva frio como sobremesa em qualquer refeição.

Bananas com canela

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras; 1 colher de suco de limão; ¾ de xícara de açúcar; 1 xícara de suco de uva; ½ colherinha de canela em pó; ¼ de xícara de água e manteiga ou margarina.
Modo de preparar:
Lave as cascas das bananas com uma escovinha, cozinhe-as no vapor com a casca até que estejam mole, porém firmes. Unte uma forma com manteiga. Corte as bananas e coloque-as na forma, acrescente o suco de limão, açúcar, canela, suco de uva e água. Coloque no forno a 177ºC a bandeja com as bananas e deixe até que se forme uma calda espessa. Também pode ser preparada em uma frigideira sobre uma estufa. Sirva frio ou quente, como sobremesa.

Bananas em calda com canela

Ingredientes:
4 bananas tipo `Terra´ bem maduras; 4 colheres de manteiga; 1 xícara de água; 2 xícaras de açúcar; 1 colherinha de baunilha; 2 lascas de canela e ½ xícara de vinho.
Modo de preparar:
Descasque as banana e corte em três pedaços. Frite na manteiga. Adicione o açúcar, a água, a canela, a baunilha e o vinho e deixe cozinhar em fogo brando bem tampado (pode fazer no forno). Sirva quente como sobremesa.

Bananas em calda queimada

Ingredientes:
12 bananas ´Nanica´; ½ copo de água e 3 xícaras de açúcar.
Modo de preparar:
Coloque o açúcar em uma panela e leve ao fogo para queimar, não deixe que fique muito escuro para não amargar. Coloque a água sobre o açúcar queimado, fazendo uma calda no ponto de fio brando. Descasque as bananas, corte-as aos pedaços, coloque-as na calda e deixe cozinhar até que fiquem macias. Sirva frio.

Bananas empanadas

Ingredientes:
Bananas descascadas; ovos; farinha de trigo; farinha de rosca; banha; açúcar e canela em pó.
Modo de preparar:
Descasque algumas bananas e corte as pontas. Passe uma por uma, em farinha de trigo, em ovos batidos ligeiramente e em farinha de rosca. Frite em banha. Prepare um prato com açúcar misturado com canela em pó e, enquanto quentes, enrole as bananas nessa mistura.

Bananas fritas

Ingredientes:
250g de bananas tipo `Terra´ maduras; 2 colheres de sal; 2 litros de água; 1 xícara de açúcar; 1 xícara de farinha de trigo; ¾ de colherinha de baunilha e 1 xícara de óleo.
Modo de preparar:
Corte as bananas maduras, cozinhe em água com sal até que fiquem moles, retire-as e amasse. Misture bem com o açúcar, farinha de trigo e a baunilha. Coloque a manteiga em uma frigideira, leve ao fogo para fritar a mistura, adicionando em colheradas até dourá-las. Retire as frituras e coloque sobre papel absorvente.

Bananinhas

Ingredientes:
9 bananas maduras; 6 folhas de gelatina vermelha e ½ kg de açúcar.
Modo de preparar:
Descasque as bananas, esmague-as com garfo. Junte o açúcar e mexa bem. Corte a gelatina em pedaços pequenos coloque em uma vasilha com um pouco de água fria o suficiente para umedecer. Acrescente uma xícara de água fervendo e leve ao fogo em banho-maria, até dissolver completamente. Junte a gelatina com as bananas em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre até desprender do fungo da panela. Despeje em uma superfície untada com manteiga e faça as bananinhas passando-as no açúcar cristal.

Bananinhas cristalizadas

Ingredientes:
2 dúzias de bananas tipo ´Prata´ e açúcar.
Modo de preparar:
Descasque as bananas, sem usar faca. Faça uma calda em ponto de fio e coloque as bananas. Torne levar ao fogo até que as bananas fiquem roxas. Tire-as do fogo e deixe-as escorrer em uma peneira de palha e prepare uma nova calda bem rica em açúcar. Depois de bem escorridas as bananas, deite-as novamente nesta calda e deixe apurar em fogo bem brando. Depois de seca a calda, passe as bananas no açúcar e deixe secar ao sol.

Bananinhas fritas

Ingredientes:
Bananas bem maduras; 2 xícaras de trigo; 3 ovos; 2 colheres de açúcar; 1 pitada de sal; 1 xícara de leite; 2 colheres de margarina derretida e 1 colher de sopa de fermento.
Modo de preparar:
Bata os ovos, depois o açúcar e o sal. Quando estiver bem batido vá juntando o trigo e o leite e por último a manteiga derretida. As bananas devem estar bem maduras. Passe-as dentro da massa, cuidando para não quebrarem. Frite em gordura quente. Depois de frias polvilhe-as com açúcar e canela.

Biscoito de banana madura

Ingredientes:
Para a forma:
2 bananas tipo `Terra´ maduras cortadas em fatias e douradas em uma frigideira; 2 colherinhas de suco de limão e 1 xícara de açúcar mascavo com manteiga.
Para a massa:
2 xícaras de farinha de trigo; 2/3 de xícara de leite; 2 colherinhas de suco de limão; 2 ovos (separados clara e gema); 1 1/3 de xícara de açúcar; 1/3 de xícara de óleo de milho e 1 xícara de banana tipo `Terra´ amassadas (duas bananas aproximadamente).
Modo de preparar:
Preparo da forma: utilize uma forma redonda (25cm por 4cm de altura, aproximadamente). Coloque no fundo duas colheres de manteiga derretida. Distribua bem por todos os lados da forma. Espalhe bem no fundo o açúcar. Coloque as fatias de banana previamente douradas em manteiga e cubra o fundo. Peneire juntos a

farinha e uma xícara de açúcar. Divida o leite em duas partes e em uma das metades adicione uma colherinha de suco de limão e deixe separado. Amasse as bananas e meça uma xícara; adicione uma colherinha de suco de limão, para que não escureça.
Preparo da massa: Bata as claras em neve. Adicione 1/3 da xícara de açúcar pouco a pouco e continue batendo. Deixe de lado. Em uma tigela coloque os ingredientes peneirados e adicione ao óleo, as bananas amassadas e o leite com limão. Bata por um minuto na batedeira elétrica. Misture bem. Adicione a outra metade do leite as duas gemas e bata por um minuto. Coloque as claras batidas na mistura até que fique tudo bem homogeneizado. Coloque a mistura na forma já preparada e leve ao forno a 177ºC por 40 a 45 minutos. Introduza um palito na massa para ver se está cozida. Quando estiver pronto vire em uma bandeja ou prato e enfeite com glacê ou cerejas.

Biscoito de banana verde

Ingredientes:
4 bananas tipo `Terra´ verdes; 1 lata de leite condensado; 1 colher de baunilha; 1 colher de canela em pó e gengibre.
Modo de preparar:
Descasque as bananas verdes e cozinhe-as. Quando estiverem macias, amasse-as e coloque em uma panela. Adicione canela, leite condensado, baunilha e gengibre. Cozinhe a mistura por 15 a 20 minutos e sirva.

Bolinhos de banana com aveia

Ingredientes:
1½ xícara de chá de farinha de trigo; 1 xícara de chá de açúcar; ½ colher de chá de fermento; 1 colher de chá de sal; ¼ colher de chá de noz-moscada; 1 colher de café de canela em pó; 3 colheres de sopa de margarina; 1 ovo; 1 xícara de chá de banana amassada; 1½ xícara de chá de aveia.
Modo de preparar:
Peneire a farinha de trigo com o açúcar, o fermento, o sal, a noz-moscada ralada, a canela em pó e misture para homogeneizar. Adicione a margarina, misturando. Acrescente o ovo, as bananas amassadas e a aveia. Bata até tornar a massa leve. Coloque em forminhas (de empadas) untadas e polvilhadas com farinha de trigo. Coloque as forminhas em assadeira. Leve ao forno, em temperatura moderada, por 30 minutos ou até que os bolinhos fiquem corados. Tire das forminhas e sirva frio.

Bolinhos de banana filhinha

Ingredientes:
3 bananas (passadas em peneira); 1 xícara de farinha de trigo; 1 colher de açúcar; 2 colheres de fermento em pó; 1 ovo; ¼ xícara de leite; 1 colher de caldo de limão e açúcar misturado com canela.
Modo de preparar:
Coloque em uma vasilha, a farinha de trigo, o açúcar, o fermento, o sal, o ovo, o leite, caldo de limão e as bananas. Misture e bata bem. Frite em óleo quente as colheradas. Pulverize com o açúcar e a canela.

Bolo cuca

Ingredientes:
4 bananas; 2 ovos; 2 colheres de manteiga; 1 xícara de leite; 7 colheres de açúcar; 9 colheres de farinha de trigo e 2 colheres de chá de fermento em pó.
Modo de preparar:
Bata bem o açúcar, a manteiga e as gemas. Adicione o leite, a farinha, as claras em neve e o fermento. Coloque as bananas em calda caramelizada no fundo de uma forma e adicione a massa por cima. Asse em forno médio.

Bolo de banana – I

Ingredientes:
3 bananas `Nanica´ bem maduras; 2 ovos; ½ colher de chá de bicarbonato de sódio; 1 colher de chá de fermento em pó; 2 xícara de farinha de trigo e ¾ de xícara de açúcar. Passas e nozes moídas (opcional).
Modo de preparar:
Amasse as bananas, acrescente o açúcar e os ovos e misture bem. Adicione a farinha peneirada com o fermento e bicarbonato. Unte uma forma e despeje a massa e coloque para assar em forno médio.

Bolo de banana – II

Ingredientes:
8 bananas ´Nanica´ maduras e graúdas; 3 copos de açúcar refinado; 200 g de manteiga ou margarina; 5 ovos; 1 copo de maizena; 3 copos de farinha de trigo; 1

colher de sobremesa de fermento; leite frio; 1 pitada de sal e 3 colheres de sopa de açúcar refinado misturado com 1 colher de sopa de canela em pó.

Modo de preparar:

Bata a margarina, os ovos e o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Peneire a maizena, a farinha de trigo e o fermento e acrescente ao creme obtido anteriormente. Vá colocando leite aos poucos até a massa ficar consistente. Bata bem. Bata as claras em neve, acrescente a pitada de sal e misture estas claras bem devagar à massa. Unte uma assadeira retangular e polvilhe-a com um pouco de farinha de trigo. Coloque 1/3 da massa do bolo e algumas fatias de banana e polvilhe com açúcar e canela. Repita esta operação por mais duas vezes, terminando a última camada com bananas polvilhadas com açúcar e canela. Asse o bolo em forno médio por 40 minutos aproximadamente. Sirva frio.

Bolo de banana – III

Ingredientes:

Algumas bananas `Nanica´ em fatias; 2 xícaras de açúcar; 1 xícara de manteiga; 2 xícaras de farinha de trigo; 1 xícara de maizena; 2 ovos; 2 colherinhas de fermento; 1 copo de leite e açúcar misturado com canela e passas à vontade.

Modo de preparar:

Bata o açúcar com a manteiga. Junte a farinha de trigo, a maizena e os ovos. Torne a bater e acrescente o leite e o fermento. Forre a forma com açúcar queimado e deite uma camada das fatias de banana. Em seguida pulverizar com o açúcar misturado com canela. Distribua passas e cubra com uma camada do bolo. E assim sucessivamente até acabar a massa. Leve ao forno em temperatura regular.

Bolo forrado de bananas

Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo; 1 xícara de açúcar; 2 colheres de sopa de manteiga; ½ xícara de leite; 2 ovos; 1 pitadinha de sal; 2 colherinhas de fermento em pó e 1 colherinha de essência de baunilha.

Modo de preparar:

Bata o açúcar com a manteiga até conseguir um creme leve. Junte as gemas uma a uma sempre batendo. Misture a essência de baunilha com o leite e acrescente-o à massa, aos poucos, alternadamente, a farinha de trigo, fermento em pó e o sal peneirados juntos. Bata as claras em neve e acrescente.

Ingredientes para o forro:

6 bananas tipo `Prata´, cortadas pela metade no sentido do comprimento, 1 colher de sopa de manteiga, ½ xícara de chá de açúcar, 1 colher de sopa de canela em pó.

Modo de preparar:
Derreta o açúcar, queime-o um pouco, misture-o com a manteiga e ponha esta mistura no fundo de uma assadeira e espalhe por cima a canela em pó e arrume as bananas, unas ao lado das outras. Ponha por cima deste forro a massa do bolo e asse em forno médio por mais ou menos 40 minutos.

Bolo grã-fino de banana

Ingredientes:
Mistura 1: ½ lata de leite condensado; 2 colheres de manteiga; ½ xícara de açúcar cristal;1 colher de café de canela em pó ou ½ de noz-moscada ralada.
Mistura 2: 3 xícaras de chá de farinha de trigo; ½ colher de chá de sal; 1 colher de sopa de fermento; 1 colher de chá de bicarbonato de sódio; ½ lata de leite condensado; ½ xícara de chá de manteiga ou margarina; 3 ovos; 1 xícara de chá de bananas amassadas; 1 xícara de chá de ameixas picadas.
Modo de preparar:
Mistura 1: junte os ingredientes, mexa e reserve.
Mistura 2: peneire os ingredientes secos e junte o leite condensado, a manteiga, os ovos, as bananas e as ameixas, mexendo bem. Coloque a mistura 2 em forma untada e enfarinhada. Em seguida, cubra com a mistura 1. Leve ao forno moderado por aproximadamente 35 minutos.

Bolo original de banana

Ingredientes:
2 bananas `Nanica` maduras, cortadas em rodelas finas; 150g de manteiga ou margarina batida; 1 xícara de chá de açúcar mascavo; 5 gemas; 1 colher de sopa de suco de limão; 1 colher de chá de raspa de limão; 1 xícara de chá de farinha de trigo; ½ xícara de chá de maizena; 1 colher de sopa de fermento; ½ colher de chá de canela; 1 pitada de sal; 1 xícara de chá de leite de coco e 5 claras em neve.
Cobertura:
6 bananas `Nanica´ cortadas em rodelas; ½ limão suco e raspa; ½ colher de chá de canela; ½ xícara de chá de açúcar; 5 colheres de sopa cheias de farinha de trigo; ½ colher de chá de fermento; ½ colher de chá de bicarbonato de sódio; 2 colheres de sopa de óleo e 1 ovo inteiro levemente batido.

Modo de preparar:
Junte aos poucos, o açúcar mascavo à manteiga batida e bata mais. Junte todos os ingredientes na ordem e despeje numa fôrma untada e polvilhada. Para fazer a cobertura, misture todos os ingredientes (menos as bananas) e espalhe sobre o bolo,

enfeitando com as rodelas de banana. Asse em forno regular cerca de 40 minutos ou até ficar dourado. Esfrie e polvilhe com açúcar e canela. Esta cobertura deverá ser misturada com um garfo (fica uma farofa). Sirva no lanche.

Brigadeiro de banana

Ingredientes:
1 kg de banana (amassada); 3 xícaras de açúcar e 1 lata de leite condensado.
Modo de preparar:
Leve ao fogo a banana com o açúcar até desmanchar bem. Junte o leite condensado, deixe apurar até aparecer o fundo da panela. Coloque em um prato untado com margarina, quando esfriar faça as bolinhas e passe em coco ralado ou chocolate granulado.

Chimia de casca de banana

Ingredientes:
3 copos de casca de banana; 1½ copo de açúcar; cravo e canela em pau a gosto.
Modo de preparar:
Lave bem as bananas. Retire as cascas, corte em pedacinhos e leve para cozinhar com o mínimo de água possível, até amolecerem. Retire do fogo, bata no liqüidificador juntamente com a água onde foi cozida e o açúcar. Leve ao fogo, com o cravo e a canela, deixando cozinhar em fogo brando, mexendo constantemente até desprender do fundo da panela. Sirva como geléia, com pão, torradas ou biscoitos.

Cobertura para bolo

Ingredientes:
2 bananas `Nanica´ amassadas; 2 claras; 2 xícaras de chá de açúcar; 1 xícara de chá de água; 1colher de sopa de suco de limão.
Modo de preparar:
Bata as claras em neve. Leve o açúcar e a água ao fogo e deixar formar uma calda grossa. Amasse as bananas com o suco de limão. Misture as bananas com as claras em neve e vá colocando aos poucos a calda fervendo, batendo sem parar, até esfriar (se quiser usar batedeira). Coloque sobre o bolo ainda quente.

Compota de banana – I

Ingredientes:
2 dúzias de banana tipo `Prata´; 1kg de açúcar e caldo de 1 limão.
Modo de preparar:
Faça uma calda rala. Coloque as bananas e deixe cozinhar em fogo brando. Junte o caldo do limão. Quando as bananas estiverem vermelhas, estarão prontas.

Compota de banana – II

Ingredientes:
2 dúzias de banana tipo `Prata´; pedaços de canela em pau; 4 cravos-da-índia e 1½ kg de açúcar.
Modo de preparar:
Leve ao fogo uma panela com água, pedaços de canela em pau, quatro cravos-da-índia e 1,5 quilo de açúcar. Quando a calda atingir o ponto de fio, acrescente duas dúzias de banana. Deixe as bananas ferverem em fogo lento até ficarem cozidas. A seguir, coloque a compota em frasco de vidro, de boca larga, previamente esterilizado. Feche os vasilhames e leve ao fogo, em banho-maria, fervendo por 30 minutos. Deixe os vidros dentro da água, retirando-os depois que a água estiver totalmente fria.

Cortado de banana madura

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras e óleo.
Modo de preparar:
Descasque e corte as bananas em diagonal. Frite-as em óleo bem quente até que fiquem bem douradas.

Creme de banana

Ingredientes:
12 bananas `Nanica´ de bom tamanho; 20 colheres de caldo de limão; 4 colheres de maizena; 7 xícaras de água e 3 xícaras de açúcar.
Modo de preparar:
Esmague bem as bananas. Junte imediatamente o caldo de limão para que a massa da banana não perca a cor. Dissolva a maizena na água e adicione. Por último junte o açúcar, mexendo bem. Leve ao forno e deixe ferver até apurar.

Creme de banana desidratada

Ingredientes:
3 ou 4 bananas tipo `Terra´ verdes; 2 xícaras de leite; 1 colherinha de sal; 1 xícara de água; 3 colheres de açúcar; 1 colherinha de baunilha e 1 pitada de canela em pó.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e corte em fatias. Sobre um papel alumínio coloque as fatias para secar ao sol por 8 a 16 horas até que quebrem com facilidade e tenham perdido toda a umidade. Tenha certeza que estejam bem secas. Em um liqüidificador ou ralo, moa as bananas. Em uma panela, misture o leite, sal, água, açúcar, baunilha e canela. Cozinhe em fogo brando por um minuto. Adicione a xícara de banana moída e mexa constantemente, cozinhe a temperatura moderada até ferver. Continue mexendo em uma mesma direção até ficar espesso. Baixe a temperatura e deixe tampado de 3 a 5 minutos. Sirva quente como creme no café da manhã.

Croquetes de banana verde

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verde; 1 colher de manteiga ou margarina; ½ colherinha de açúcar; ½ colherinha de canela; 1 ovo; 1 colherinha de sal e ½ xícara de pão ralado ou farinha de rosca.
Modo de preparar:
Lave as bananas. Cozinhe-as no vapor até que fiquem moles. Amasse ainda quentes. Adicione a metade do ovo batido com margarina ou manteiga. Passe na farinha de pão, depois no ovo e outra vez na farinha de pão. Frite em óleo bem quente. Escorra em papel toalha, sirva quente com geléia.

Cuca – I

Ingredientes:
500g de farinha de trigo; 70g de fermento fleischmann; 3 colheres (de sopa) de óleo (azeite); 3 colheres (de sopa) de creme de leite; 3 colheres de açúcar; 1 pitada de sal; ¼ de litro de leite; 2 ovos e casca de limão ralada.
Modo de preparar:
Dissolva o fermento em um pouquinho de leite e junte um pouquinho de açúcar e deixe crescer durante 10 minutos, misture o resto dos ingredientes e deixe dobrar de tamanho. Espalhe a massa em forma untada e deixe crescer mais uma vez, pouco antes de ir ao forno coloque a cobertura desejada.

Cobertura:
4 bananas `Nanica´ picadas; 2 colheres de açúcar e canela em pó. Misturar tudo e cobrir a cuca.

Cuca – II

Ingredientes:
Banana ´Nanica´ (quantidade necessária para forrar a assadeira); 3 ovos; 3 colheres de sopa de manteiga; 3 xícaras de farinha de trigo; 1 colher de sopa de fermento; 1½ xícara de leite de coco; ½ xícara de leite de vaca e 2 xícaras de açúcar.
Modo de preparar:
Primeiro bata bem as gemas com a manteiga e o açúcar. Coloque a farinha de trigo já misturada com o fermento, o leite de coco, o leite de vaca e por último as claras em neve. Unte a assadeira com manteiga e coloque em seguida a massa. Sobre esta, espalhe açúcar misturado com canela. Corte as bananas ao meio, em quantidade suficiente para cobrir toda a massa. Espalhe sobre as bananas açúcar com canela e leve ao forno, que deve ser ligado na hora. Se preferir coloque ameixas entre as bananas.
Opção: Em lugar de açúcar com canela pode-se fazer uma farofa de farinha de trigo com manteiga e espalhar sobre as bananas.

Delícia de bananas

Ingredientes:
8 bananas `Nanica´ maduras; 3 xícaras de chá de leite; 3 colheres de sopa niveladas de maizena; 2 ovos; 2 colheres de sopa de manteiga; 15 colheres de sopa de açúcar; essência de baunilha raspas de limão.
Modo de preparar:
Coloque as bananas descascadas e cortadas em rodelas em uma panela com 8 colheres (sopa) de açúcar. Cozinhe até derreter bem o açúcar. Junte 1 colher de manteiga. Arrume-as numa vasilha que possa ir ao forno. Ferva 2 xícaras de leite com 3 colheres de açúcar. Junte as gemas batidas e a maizena dissolvida em uma xícara do leite frio. Acrescente a colher de manteiga restante e deixe ferver até engrossar e retire do fogo. Coloque a baunilha e mexa. Despeje o creme sobre as bananas. Bata as claras em neve, junte 4 colheres de açúcar e as raspas de limão, batendo. Espalhe o suspiro por cima do creme. Leve ao forno para tostar o suspiro. Espere esfriar e coloque na geladeira. Sirva depois de gelado.

Doce de banana batida

Ingredientes:
3 dúzias de banana tipo ´Prata´; 1kg de açúcar; 100g de cravo e 100g de canela.
Modo de preparar:
Bata a banana no liqüidificador e leve ao fogo, até o ponto de corte.

Doce de banana com creme

Ingredientes:
Bananas `Nanica´ em rodelas; açúcar; 1½ litro de leite; 1 ovo; coco ralado; 1 lata de leite condensado; maizena e canela em pó.
Modo de preparar:
Queime o açúcar, quando derretido coloca-se um pouquinho de leite e coco ralado, retire do fogo e junte rodelas de banana nanica. A parte, faça um creme com 1 litro de leite, uma lata de leite condensado, maizena e o ovo. Despeje este creme na calda e polvilhe com canela em pó.

Doce de banana em rodelas

Ingredientes:
10 bananas e 1 pedaço de canela em pau.
Modo de preparar:
Tome 10 bananas, parta em rodelas de 1cm e leve em calda rala com um pedaço de canela em pau ao fogo bem fraco, até tomar ponto. Quanto mais demorar no fogo, mais vermelho fica o doce.

Doce de casca de banana – I

Ingredientes:
Cascas de 6 bananas; 1 copo de açúcar e cravo, canela e baunilha, a gosto.
Modo de preparar:
Retire as pontas das cascas, lave-as e coloque para cozinhar com água suficiente para cobri-las. Depois de cozidas, espere esfriar e triture no liqüidificador com a água do cozimento. Despeje esse creme em uma panela, junte o açúcar e leve ao fogo baixo até o doce apurar. Por último, acrescente o cravo, a canela e a baunilha.

Doce de casca de banana – II

Ingredientes:
5 copos de casca de banana picadinhas; 3 copos de açúcar e 4 copos de água.
Modo de preparar:
Cozinhe as cascas picadas em 2 copos de água. Retire e bata no liqüidificador. Passe na peneira e acrescente o açúcar e o restante da água e leve ao fogo, mexendo até dar ponto de doce.

Docinho de banana – I

Ingredientes:
12 bananas `Nanica`; 1 colher de sopa de manteiga e 4 xícaras rasas de açúcar.
Modo de preparar:
Leve ao fogo todos os ingredientes, mexendo sempre, até tomar ponto de "bala-mole". Retire do fogo e bata bem. Despeje em pedra mármore untada com manteiga. Corte em quadrinhos.

Docinho de banana – II

Ingredientes:
16 bananas; 3 colheres de açúcar; ½ xícara de vinho tinto; 1 colher (de chá) de essência de baunilha e açúcar.
Modo de preparar:
Amasse 16 bananas com 3 colheres de açúcar, e leve ao fogo brando sempre mexendo, até aparecer o fundo da panela. Junte meia xícara de vinho tinto com uma colher (de chá) de essência de baunilha; torne a levar ao fogo até desprender-se da panela, ao virá-la para um lado. Despeje numa travessa. No dia seguinte, enrole com bananinhas de 4 cm e passe em açúcar. Depois de secos, deixe em caixinhas de papel ou enrole em papel celofane.

Empada de banana – I

Ingredientes:
30 bananas tipo `Terra´ maduras; 500g de açúcar; 1 saquinho de malva; 1 xícara de água; 1 lata de abacaxi picado; 3 ovos; 30g de confeitos coloridos; 1 colher de canela em pó e 3 limões.
Modo de preparar:

Descasque as bananas, coloque para ferver com 4 colheres de açúcar e uma xícara de água. Bata em liqüidificador até que fique uma pasta (purê), despeje em uma forma e coloque uma camada de malva, canela em pó e abacaxi picado. Volte a repetir as camadas até terminar com uma camada de purê de banana. Bata as claras a ponto de suspiro e vá colocando o açúcar aos poucos. Coloque os confeitos e cubra a empada com suspiro e leve ao forno por 10 minutos a 117ºC.

Empada de banana – II

Ingredientes:
1 xícara de bananas tipo `Terra´ amassadas; 2 ovos; 1 xícara de leite; ¼ de colherinha de sal; 1 xícara de farinha de trigo; 1 colher de manteiga vegetal e 1 colheirinha de açúcar.
Modo de preparar:
Cozinhe no vapor as bananas. Separe as gemas das claras. Adicione às gemas o sal, o fermento e bata bem. Adicione o leite e continue batendo. Coloque as bananas amassadas, a farinha de trigo e a canela e bata. Cobrir com as claras de ovo batido. Frite virando uma só vez.
Sirva quente no café da manhã com mel, melão ou goiabada.
Para variar, pode fritar em uma forma de `waffles´. Sirva da mesma maneira.

Fatias de banana

Ingredientes:
6 bananas nanicas; 12 fatias finas de goiabada; 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina; canela em pó; 2 claras em neve; 4 colheres de sopa de açúcar.
Modo de preparar:
Em uma assadeira pequena, arrume uma camada de bananas cortadas ao meio no sentido do comprimento. Cubra com as fatias de goiabada. Espalhe a manteiga ou margarina, em pequenos pedaços. Polvilhe canela. Repita as camadas, até quase completar a assadeira. Se quiser, coloque camadas de fatias de queijo, depois das de goiabada. Cubra com suspiro adoçado com 4 colheres de açúcar. Leve ao forno por 30 minutos.

Flan de banana – I

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras; 8 ovos; ½ xícara de leite; 4 colheres de farinha de trigo; 4 colheres de manteiga; 1 pitada de sal; açúcar a gosto e raspa de limão.

Calda:
1 xícara de açúcar e 2 colheres de água.
Modo de preparar:
Prepare a calda e coloque na forma. Cozinhe as bananas com sal e amasse bem. Se possível, passar por um coador para retirar todas as fibras. Bata a manteiga, açúcar e os ovos. Adicione as bananas amassadas e misture tudo. Coloque a farinha, o leite alternado à mistura de manteiga, raspa de limão, açúcar, ovos e bananas. Coloque a massa na forma e cozinhe em banho Maria por 30 a 38 minutos a 177ºC. Faça a prova de cozimento, introduzindo um palito, se sair limpo, está cozido. Deixe esfriar para virar.

Flan de banana – II

Ingredientes:
6 bananas maduras em rodelas; 6 ovos; 6 colheres de açúcar; 2 colheres de farinha de trigo; 4 xícaras de leite e 1 colher de fermento.
Modo de preparar:
Bata 6 ovos com seis colheres de açúcar, como para gemada, e acrescente 2 colheres de farinha diluídas em 4 xícaras de leite. Misture, junte seis bananas maduras e em rodelas, uma colher de fermento, deite em forma untada e leve a assar ao forno.

Frapê de banana

Ingredientes:
4 bananas; 1 litro de leite e 1 colher de açúcar.
Modo de preparar:
Bata todos os ingredientes no liqüidificador. Sirva gelado.

Frigideira de banana

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras; 4 colheres de manteiga ou óleo; ¼ de xícara de água quente ou vinho; 3 colheres de manteiga; ¾ de xícara de açúcar e 2 lascas de canela.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e doure em óleo quente. Adicione a água, a manteiga, a canela e o açúcar e cozinhe em fogo brando.

Fritada de banana

Ingredientes:
2 xícaras de banana tipo `Terra´ maduras e amassadas; 2 colheres de manteiga; 1 ovo; ¼ de xícara de leite; sal a gosto; 250 g de manteiga para fritar; 4 colheres de farinha de trigo e 1 colherinha de fermento em pó ou bicarbonato de sódio
Modo de preparar:
Adicione as duas xícaras de bananas amassadas, a manteiga, sal, leite, farinha e fermento. Bata a gema do ovo e coloque na massa de banana. Bata a clara do ovo e adicione à massa envolvendo-a. Frite as colheradas em manteiga quente. Polvilhe açúcar e sirva com calda doce.

Geléia de banana – I

Ingredientes:
1kg de banana; 3 laranjas ou limão e 600g de açúcar;
Modo de preparar:
Descasque as bananas e corte em rodelas. Coloque o suco de laranja ou de limão, em seguida, adicione o açúcar e deixe cozinhar até dar o ponto.

Geléia de banana – II

Ingredientes:
12 bananas; 4 copos d'água e 2 copos de açúcar.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e corte em pedaços. Coloque as bananas e a água, uma panela e deixe ferver durante uma hora. Depois de fervida coe e coloque o líquido em outra panela. Acrescente o açúcar no líquido e deixe ferver até a geléia tomar uma cor avermelhada.

Mariolas

Ingredientes:
4 copos de água; 10 cascas de bananas; 5 bananas sem cascas; 2 copos de farinha de trigo; 3 copos de açúcar; suco de1 limão, cravo e canela em pau.
Modo de preparar:
Cozinhe as cascas cortadas com 2 copos de água por 10 minutos. Dissolva a farinha de trigo com os 2 copos de água restantes. Corte as bananas, junte as cascas e bata

no liqüidificador. Junte a farinha de trigo dissolvida. Leve ao fogo até aparecer bem o fundo da panela. Coloque a assadeira e deixe esfriar. Vire o doce e deixe secar do outro lado. Corte em retângulos pequenos e embrulhe em papel impermeável.

Marmelada de banana

Ingredientes:
2 bananas tipo `Terra´ maduras; 1 xícara de açúcar; ¼ de xícara de água e 1 colherinha de limão.
Modo de preparar:
Lave e descasque as bananas, amasse bem, passe por uma peneira ou coador, adicione a colherinha de limão. Cozinhe em fogo moderado, coloque o açúcar, mexendo constantemente até que fique grosso. Pode-se saber se está pronto, quando ao mexê-lo poder ver o fundo da panela onde está cozinhando (fica com aspecto transparente). Deixe esfriar e sirva com pão.

Marrom glacê de banana

Ingredientes:
6 bananas `Nanica´; 12 colheres de sopa de açúcar; ½ xícara de café de vinho tinto; ½ colher de café de essência de baunilha; açúcar cristalizado para enrolar.
Modo de preparar:
Amasse as bananas e leve ao fogo com o açúcar, mexendo até aparecer o fundo da panela. Junte o vinho tinto e continue mexendo no fogo, até aparecer o fundo da panela, novamente. Retire do fogo, junte a baunilha e despeje em travessa untada. No dia seguinte, enrole e passe no açúcar cristalizado. Se quiser, leve para secar ao sol e embrulhe com papel impermeável.

Massa básica para torta doce

Ingredientes:
210g (1½ xícara) de farinha de trigo; 75g (5 colheres de sopa) de açúcar; 3 colheres (de sopa) de leite e manteiga ou margarina para untar.
Modo de preparar:
Misture todos os ingredientes rapidamente. Abra a massa obtida com o rolo e forre uma forma de 23cm de diâmetro untada. Coloque um peso sobre a massa e leve para assar em forno médio (180ºC) por 35 minutos. Depois de assada, complete-a com o recheio preferido.

Musse de banana

Ingredientes:
8 bananas `Nanica´ grandes; 9 colheres de sopa de açúcar; 1 lata de leite condensado; gotas de essência de baunilha; ½ litro de leite e 3 ovos.
Modo de preparar:
Leve ao fogo 6 colheres (sopa) de açúcar e deixe derreter até dourar, sem parar de mexer. Junte as bananas cortadas em rodelas e caramelize-as. Arrume numa fôrma refratária de tamanho médio em tacinhas individuais. Junte o leite condensado, a baunilha, o leite e as gemas. Leve ao fogo baixo sem parar de mexer, até obter consistência cremosa. Espalhe o creme sobre a banana. Bata as claras em neve com 3 colheres (sopa) de açúcar. Junte o creme de leite e misture delicadamente. Despeje sobre o outro creme e leve à geladeira.

Panquecas de banana

Ingredientes:
1 ovo; 1 xícara de leite; 1 xícara de farinha de trigo; 1 colher de chá rasa de fermento em pó e 1 colher de sopa de açúcar.
Modo de preparar:
Peneire numa tigela uma xícara de farinha de trigo, o açúcar e o fermento. Acrescente o ovo e o leite pouco a pouco, mexendo para não embolar. Unte uma frigideira e leva ao fogo. Frite a massa de 4 em 4 colheradas na frigideira quente. Deixe dourar dos dois lados, retire o recheio com bananas amassadas com açúcar e canela em pó. Enrole.

Pão de banana – I

Ingredientes:
2 bananas da `Terra´; 2 xícaras de farinha de trigo; 2 colheres de sopa de fermento ou 1 tablete de 15g de fermento para pão; 4 colheres de sopa de açúcar mascavo ou melaço de cana; 50g de margarina (2 colheres de sopa); 1 colher de sobremesa de sal e 2 ovos inteiros.
Modo de preparar:
Bata todos os ingredientes no liqüidificador. Despeje numa tigela, acrescentando farinha de trigo o suficiente (1kg ou mais). Amasse até formar uma bola e deixe descansar por meia hora. Abra a massa com rolo de pastel e recheie com ameixas e frutas cristalizadas, cortadas miúdas. Enrole como rocambole e corte em pedaços da largura de quatro dedos. Coloque em fôrma caramelizada e descanse por meia hora.

Pincele os pãezinhos com uma clara batida com duas colheres de sopa de açúcar. Asse em forno a 180ºC.

Pão de banana – II

Ingredientes:
1 xícara de bananas amassadas; 250g de farinha de trigo; 100g de açúcar; 1 ovo; 4 colherinhas de fermento em pó; 1 colherinha de sal e 2 colheres de sopa de manteiga.
Modo de preparar:
Bata a manteiga e aos poucos vá juntando o açúcar. Junte bem em seguida o ovo e continue batendo. Peneire junto a farinha de trigo, o fermento e o sal e junte a mistura. Junte as bananas amassadas. Ponha a massa em forma untada e leve ao forno durante uma hora.

Pavê de banana com aveia

Ingredientes:
5 bananas ´Nanica´; 1½ xícara de açúcar; 1 xícara de aveia; 3 ovos; 1 colher de chá de canela em pó; margarina para untar.
Modo de preparar:
Amasse as bananas. Acrescente o açúcar e as gemas, batendo bem. Misture a aveia e a canela, batendo mais. Coloque em forma refratária untada. Leve ao forno regular por 20 minutos. Retire do forno e cubra com suspiro feito com as claras e 3 colheres de açúcar. Leve ao forno por mais 5 minutos ou até corar.

Pizza de banana

Ingredientes (pizza grande):
4 bananas tipo `Prata` grandes cortadas em rodelas de aproximadamente 0,5cm de largura (de preferência não muito maduras); 3 colheres de sopa bem cheias de açúcar; 1 copo de água fria; 350g de queijo mussarela fatiado e canela em pó.
Modo de preparar:
Numa panela larga, coloque o açúcar para derreter até dourar. Quando o açúcar estiver totalmente derretido despeje a água, coloque a banana (distribuindo-a no fundo da panela) e polvilhe com bastante canela. Tampe e deixe ferver por 5 minutos. Separe a calda que se formará.
Para montar a pizza:
Faça alguns furos na massa com a ponta do garfo; despeje sobre ela a metade da calda e em seguida cubra-a com o queijo. Distribua a banana sobre o queijo e espalhe

o resto da calda. Se quiser, polvilhe novamente com canela. Leve ao forno quente por 20 ou 30 minutos.

Pudim de banana – I

Ingredientes:
10 bananas ´Nanica´; 1 colher de sopa de manteiga; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 3 ovos e 2 colheres de queijo ralado.
Modo de preparar:
Descasque as bananas. Esmague-as bem e junte aos outros ingredientes, misturando-os bem. Asse em forma untada e forno quente. Sirva polvilhado com açúcar e canela.

Pudim de banana – II

Ingredientes:
3 bananas ´Nanica´ graúdas e maduras; 1 lata de leite condensado; a mesma medida de leite de vaca; 4 ovos; 1 colher de sobremesa de maizena e gotas de baunilha.
Modo de preparar:
Bata todos os ingredientes no liqüidificador. Caramelize uma forma para pudim e coloque a mistura. Cozinhe em banho-maria no forno ou no fogo normal. Deixe esfriar e desenforme. Leve à geladeira e sirva gelado.

Pudim de banana – III

Ingredientes:
400g de banana cozida e amassada; 8 ovos; 280g de açúcar; raspa de limão; canela em pó e 100 g de manteiga.
Modo de preparar:
Bata os ovos com açúcar como para pão-de-ló. Junte a raspa de limão, a canela, a banana e a manteiga. Misture tudo. Coloque em forma untada com manteiga. Asse em forno quente.

Pudim de banana – IV

Ingredientes:
6 bananas `Nanica` cortadas em rodelas; 5 colheres de leite condensado; 2 xícaras de água; 1 xícara de pão (ralado); 4 gemas; 2 claras batidas em neve e ½ xícara de manteiga.

Modo de preparar:
Dissolva o leite na água. Junte a manteiga, pão, as rodelas de banana, as gemas e as claras. Misture tudo e leve ao forno, em forma untada com manteiga.

Pudim de banana – V

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras; 6 ovos; 1 2/3 de xícara de açúcar; 1 colherinha de suco de limão; 1 casca de limão ralada; 2/3 de xícara de manteiga e ½ xícara de leite de coco.
Modo de preparar:
Cozinhe e descasque as bananas. Bata os ovos com o açúcar até que fique com uma cor clara. Adicione as bananas maduras amassadas, a casca do limão, a manteiga e o leite de coco. Misture bem. Unte uma forma e coloque a massa dentro. Asse a 177ºC por 45 minutos aproximadamente. Introduza um palito na massa, se sair limpo já está cozida. Sirva como sobremesa em qualquer das refeições.

Quadradinhos de banana

Ingredientes:
12 bananas; 24 colheres de açúcar; 2 colheres de chocolate em pó; 2 colheres de manteiga e 2 colheres de baunilha.
Modo de preparar:
Amasse muito bem 12 bananas, com 24 colheres de açúcar e leva ao fogo, até aparecer o fundo da panela. Junte duas colheres de chocolate em pó, 2 de manteiga e baunilha. Torne a levar ao fogo, sempre mexendo até aparecer fracamente o fundo da panela. Despeje no tabuleiro untado e deixe esfriar. Corte em tirinhas ou quadradinhos.

Rapadurinha de banana

Ingredientes:
12 bananas `Nanica´ (tamanho médio); 6 xícaras (chá) de açúcar; 1 colher de manteiga.
Modo de preparar:
Coloque todos os ingredientes no fogo e mexa até desprender do fundo da panela. Espalhe em assadeira untada e corte em quadradinhos, depois de frio.

Rocambole de banana

Ingredientes para massa:
3 ovos; 3 colheres de sopa de água; 1 colher de fermento; 1 xícara de farinha de trigo e 1 xícara de açúcar.
Modo de preparar a massa:
Bata as claras em neve, acrescente as gemas e em seguida o açúcar e continue a bater até formar bolhas. Coloque a água, o fermento e a farinha e bata ligeiramente. Unte um tabuleiro médio coloque a massa e leve à assar por 15 a 20 minutos.
Recheio:
Descasque 6 bananas ´Nanica´ maduras e coloque para cozinhar em calda de açúcar queimado. Esta calda deverá ser feita com 4 colheres de sopa de açúcar queimado e ¼ do copo de água. Deixe as bananas ficarem bem cozidas, esmague-as com um garfo e deixe esfriar.
Modo de preparar o rocambole:
Umedeça um pano de prato e vire a assadeira em cima (a massa assada deve estar quente). Espalhe rapidamente o recheio e com a ajuda do pano enrole a massa. Polvilhe com açúcar e canela e deixe esfriar.

Sobremesa de banana

Ingredientes:
1 kg de banana; 3 ovos; açúcar e ½ litro de leite.
Modo de preparar:
Descasque as bananas, corte-as ao comprido e frite-as. Em seguida faz-se um creme de ½ litro de leite, 2 gemas, um pouquinho de açúcar, de baunilha e 4 colheres de açúcar. Engrosse com um pouco de maizena. Arrume da seguinte forma: Junte bem numa assadeira de alumínio ou num pirex grande e coloque o creme de leite, em seguida espalhe as bananas, querendo pode colocar uma camada de ameixas pretas cozidas, com pouco açúcar, tirando as sementes e engrosse com um pouco de maizena. Cubra com as claras batidas em neve. Para cada clara 2 colheres de açúcar e raspa de limão. Em seguida leve para assar. Sirva frio.

Sorvete de banana – I

Ingredientes:
6 bananas ´Nanica´ amassadas; 3 colheres de suco de limão; 1 lata de leite condensado; 1½ xícara de leite; 2 claras.
Modo de preparar:

Passe as bananas pela peneira. Junte o suco de limão, o leite condensado e o leite. Bata até obter uma mistura homogênea. Coloque no congelador. Quando estiver parcialmente gelado, bata bem, junte as claras em neve e leve ao congelador novamente.

Sorvete de banana – II

Ingredientes:
4 bananas `Nanica´; 5 colheres de sopa de açúcar; 1 lata de creme de leite (300g); suco de ½ limão.
Modo de preparar:
Amasse as bananas com o açúcar e o suco de limão. Acrescente o creme de leite, pouco a pouco misturando cuidadosamente, até obter uma pasta cremosa. Coloque no congelador durante três ou quatro horas.

Suflê de banana

Ingredientes:
3 bananas; 1 colher (de sopa) de suco de limão; ¼ de xícara de rum; 60g (5 colheres de sopa) de açúcar; 4 ovos; 50g (5 colheres de sopa) de farinha de trigo; ½ litro de leite; 1 pitada de baunilha em pó; 30g (2 colheres) de sopa de manteiga ou margarina e canela em pó para polvilhar.
Modo de preparar:
Corte as bananas em rodelas e respingue com limão. Adicione o rum e 1 colher (de sopa) de açúcar. Reserve. Bata as gemas com o restante do açúcar, junte a farinha e depois dilua com o leite quente; adicione a baunilha e faça o creme engrossar, em fogo baixo, mexendo sempre. Retire quando começar a ferver, acrescente a manteiga e misture. Deixe esfriar e junte as claras em neve, misturando bem. Coloque em forma refratária alta, untada: uma camada de creme e uma de banana, alternadas, terminando com o creme. Asse em forno alto de 30 a 35 minutos.

Surpresa de banana

Ingredientes:
2 copos de água; 4 bananas `Nanica´; 2½ copos de açúcar; 7 colheres de sopa de maizena; suco de 1 limão.
Modo de preparar:
Amasse as bananas e junte o suco de limão. Em uma panela, dissolva a maizena na água. Acrescente o açúcar e as bananas. Leve ao fogo e mexa pôr 20 minutos.

Coloque em assadeira, deixe esfriar e cortar em pequenos pedaços. Passe açúcar cristalizado e embrulhe em papel impermeável.

Tapioca com banana

Ingredientes:
15 bananas ´Nanica´; ½ xícara de chá de tapioca; açúcar a gosto.
Modo de preparar:
Coloque a tapioca de molho, por meia hora, em 1 copo de água. Leve ao fogo a tapioca com mais 4 copos de água e deixe ferver até a tapioca ficar derretida, colocando o açúcar a gosto. Corte as bananas em rodelas, junte à tapioca e leve para ferver até que as bananas cozinhem um pouco, sem se desmancharem. Sirva frio.

Tabletes de banana

Ingredientes:
8 bananas ´Nanica´; 2 xícaras de açúcar; 50 g de manteiga; 2 gemas; 2 claras (batidas em neve); 1 copo de leite; 3 xícaras de farinha de trigo; 1 colher de fermento em pó e açúcar misturado com canela.
Modo de preparar:
Bata bem o açúcar com a manteiga e junte as gemas. Em seguida, adicione as claras continuando a bater até formar bolhas. Acrescente o leite, a farinha de trigo e o fermento. Bata mais um pouco. Despeje em assadeira untada com manteiga. Descasque as bananas, corte em fatias e coloque por cima da massa. Polvilhe com o açúcar misturado com a canela. Leve a assar. Quando esfriar corte em quadradinhos de 5 x 5 mais ou menos.

Tentação de banana madura

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras; 4 colheres de manteiga ou óleo; 2 ¼ de xícaras de água quente; 3 colheres de manteiga; ¾ de xícara de açúcar e 2 lascas de canela.
Modo de preparar:
Descasque, corte as bananas e doure em óleo quente. Adicione água, manteiga, canela e açúcar e cozinhe em fogo brando até que fiquem bem cozidas.

Tijolinhos de bananas

Ingredientes:
1kg de bananas tipo `Prata´ amassada; 1kg de açúcar; 1 xícara de suco de laranja; suco de ½ limão; 200g de açúcar cristalizado.
Modo de preparar:
Junte todos os ingredientes e misture bem. Leve ao fogo, mexendo até atingir ponto de bala. Despeje em assadeira untada com manteiga. Quando esfriar, corte em tijolinhos e passe em açúcar cristalizado.

Torta de banana – I

Ingredientes:
4 bananas tipo 'Terra' bem maduras; 3 colheres da açúcar; 6 gotas de baunilha; ½ xícara de passas; 1 colher de manteiga e uma pitada de pó de cravo.
Modo de preparar:
Descasque as bananas, coloque-as numa panela e cozinhe-as ao vapor. Quando estiverem macias, escorra a água e amasse-as formando um purê. Em seguida, misture a manteiga, o açúcar (a gosto), a baunilha e as ameixas secas. Posteriormente, coloque a massa na frigideira e deixe dourar de um lado e do outro. Sirva como sobremesa após o almoço ou o jantar.

Torta de banana – II

Ingredientes:
1 kg de banana tipo ´Prata´; 14 colheres de sopa de farinha de trigo; 1 colher de chá bem cheia de fermento; 10 colheres de sopa de açúcar e 200g de manteiga.
Modo de preparar:
Misture a farinha com o fermento e o açúcar fazendo uma farofa. Unte um tabuleiro médio com manteiga e espalhe um pouco da farofa. Corte as bananas em fatias e arrume algumas sobre a farofa. Faça algumas bolinhas de manteiga e salpique por cima. Repita a operação até que toda farofa acabe e finalize com uma camada de bananas polvilhadas com açúcar e canela e salpique bolinhas de manteiga. Asse em forno brando e depois corte em quadradinhos e deixe esfriar.

Torta de banana – III

Ingredientes:
2 xícaras de bananas amassadas; 1 massa básica de torta assada; 1 lata de leite condensado; 2 colheres (de sopa) de suco de limão e 2 ovos separados.
Modo de preparar:
Aqueça o forno em temperatura média (170ºC). Misture numa tigela o leite condensado, o suco de limão, as gemas batidas e as bananas amassadas. Bata as claras em neve bem firme e junte a mistura anterior. Espalhe esta mistura dentro da massa para torta, coloque na forma e leve ao forno durante uns 20 minutos.

Torta de banana - IV

Ingredientes: (Massa)
1 xícara de chá de maizena; ¾ xícara de chá de farinha de trigo; 1 colher de café de fermento em pó; ¾ xícara de chá de açúcar; ¾ xícara de chá de margarina e 2 ovos.
Recheio:
6 bananas ´Nanica´ grandes; 1 xícara de chá de Karo; 1 colher de café de baunilha; 1 gema para dourar e açúcar para polvilhar.
Modo de preparar:
Massa:
Numa tigela peneire a maizena, a farinha e o fermento, junto o açúcar a margarina e os ovos. Amasse com os dedos até formar uma bola, leve a geladeira por ½ hora.
Recheio:
Descasque as bananas e doure no Karo fervente por 5 minutos. Adicione a baunilha. Retire do fogo e corte as bananas em rodelas.
Modo de preparar:
Abra a massa na espessura de ½ cm e com ¾ da massa forre o fundo e as laterais de uma forma média desmontável redonda. Encha com o recheio. Pincele com gema o restante da massa e corte em tiras e decore a torta. Leve ao forno médio por 40 minutos. Depois de fria, desenforme e polvilhe com açúcar.

Torta de banana com farofa

Ingredientes:
8 bananas; ½ xícara de açúcar; 1½ xícara de farinha de trigo; 1 colher de canela em pó; 4 colheres de margarina; 1 tablete de chocolate picado e suco de limão.
Modo de preparar:

Em uma forma untada coloque o açúcar misturado com a canela e cubra com fatias de bananas passadas no suco de limão. Leve ao forno médio durante 20 minutos. Retire e cubra com farofa feita com 1½ xícara de farinha de trigo, ½ xícara de açúcar, 4 colheres de margarina, 1 tablete de chocolate picado. Espalhe em cima da torta e leve novamente ao forno por 20 minutos.

Torta de banana especial

Ingredientes:
Banana em fatias; azeite; ½ litro de leite; 3 a 4 colheres de maizena; 1 pitada de sal; 1 colher de baunilha; 2 gemas e açúcar a vontade.
Modo de preparar:
Tome algumas bananas, corte-as em fatias ao comprimento. Frite-as em azeite e disponha no fundo de um prato de vidro. Prepare o creme com ½ litro de leite, 3 a 4 colheres de maizena, 1 pitada de sal, 1 colher de baunilha, 2 gemas, açúcar a vontade. Misture tudo muito bem e leve ao fogo mexendo sempre até formar consistência de creme. Derrame por cima das bananas. Bata as claras em neve como suspiro, acrescentando açúcar. Espalhe por cima do creme. Leve ao fogo brando para dourar.

Torta de banana com leite condensado

Ingredientes:
Bananas `Nanica´ cortadas; 1 xícara de manteiga em creme; 1 lata de leite condensado; 3 ovos; 1 pitada de sal; 1 xícara de farinha de trigo; 2 colheres de chá de fermento em pó e ¾ de xícara de chá de açúcar e canela.
Modo de preparar:
Unte uma forma, polvilhe com açúcar e canela e forre com uma camada de bananas nanicas cortadas. Cubra com ¾ de xícara (chá) de açúcar com canela. Leve ao forno por 15 minutos, prepare a massa batendo 1 xícara de manteiga em creme, junto 1 lata de leite condensado e continue a bater, acrescente 3 gemas e 1 pitada de sal. Misture aos poucos uma xícara de farinha de trigo peneirada com 2 colheres de chá de fermento em pó. Por último, as 3 claras em neve. Despeje sobre as bananas e volte ao forno médio por 25 minutos. Desenforme e sirva quente.

Torta de banana com suspiro

Ingredientes:
Banana em fatias; 150g de manteiga; 125g de açúcar; 350g de farinha de trigo; 1 colher de chá de fermento em pó; 2 ovos; geléia de qualquer qualidade e suspiro.

Modo de preparar:
Tome 150g de manteiga, 125g de açúcar, 350g de farinha, 1 colher de chá de fermento em pó e 2 ovos. Bata o açúcar com os ovos, junte a manteiga bata e por último, ponha a farinha com o fermento. Forre com uma massa uma forma baixa, untada, e leve a assar no forno. Cubra com uma camada de fatias de banana, sobre uma camada de geléia de qualquer qualidade e cubra tudo com suspiro feito com: 2 claras e 4 colheres de açúcar. Leve ao forno para tostar.

Torta de banana com coco

Ingredientes:
9 bananas `Nanica´; 1 xícara de chá de maizena; 1½ xícara de chá de farinha de trigo; ½ xícara de chá de açúcar; 1 colher de café de fermento; 1 xícara de chá de margarina; 2 ovos; 1 xícara de chá de Karo; 1½ xícara de chá de coco fresco, ralado e 1 gema para pincelar.
Modo de preparar:
Misture a maizena com a farinha, o fermento e o açúcar. Junte a margarina e os ovos, amassando bem. Forre o fundo e os lados da forma com a parte da massa. Reserve o restante. Leve o Karo ao fogo e junte as bananas inteiras. Cozinhe até que fiquem macias. Coloque as bananas cozidas e já frias na forma sobre a massa, e cubra com o coco. Estenda a massa reservada com o rolo, sobre uma mesa enfarinhada. Recorte tiras da mesma largura para serem dispostas sobre as bananas, formando uma grade. Pincele com a gema e leve ao forno.

Torta de banana primavera

Ingredientes:
1 pacote de biscoitos Maria (moídos); ¾ de xícara de manteiga derretida; 1 colher de essência de baunilha; 12 bananas maduras; 1 xícara de açúcar; 1 colher de canela em pó; suco de limão; ½ xícara de uvas passas.
Modo de preparar:
Misture os biscoitos moídos com a margarina e a essência de baunilha, forrando o fundo de uma forma untada e comprimindo bem a mistura. Cubra com bananas cortadas em rodelas e salpique com o açúcar, canela, limão e as uvas passas. Leve ao forno. Quando estiver seca e dourada, retire. Polvilhe com açúcar e deixe esfriar.

Tortinha de banana

Ingredientes:
4 bananas tipo `Terra´ maduras; ½ xícara de leite; 1 colher de canela em pó e cravo.
Modo de preparar:
Descasque e amasse as bananas. Coloque em uma vasilha, adicione o leite, o cravo e a canela em pó. Amasse, depois forme bolas achatadas redondas. Coloque em uma frigideira ou panela e coloque para assar.

Virado de banana

Ingredientes:
Bananas maduras, porém firmes; farinha de mandioca ou de milho; óleo.
Modo de preparar:
Descasque e corte as bananas em rodelas. Coloque-as em uma panela com um pouco de óleo e leve ao fogo para desmanchar. Adicione farinha de mandioca ou de milho até essa endurecer.

Vitamina de banana

Ingredientes:
1 banana; ½ xícara de chá de leite gelado; ½ xícara (chá) de suco de laranja; açúcar a gosto.
Modo de preparar:
Bata tudo no liqüidificador e sirva em seguida.

PRATOS SALGADOS

Abará de banana com peixe

Ingredientes:
Massa de banana:
8 bananas tipo `Terra´ verdes raladas; 2 colheres de coentro picadinho; 15 folhas da banana cozidas e sal.
Molho:
3 ½ cebola vermelha picada; 3 tomates picados; 2 pimentões picados; 2 colheres de chá de alho; ½ xícara de coentro picadinho; ½ xícara de amendoim torrado e moído; 1 colher de coloral e 1kg de filé de peixe temperado ou frutos do mar.
Modo de preparar:
Molho:
Frite a cebola, o tomate, o pimentão, o alho, o coentro e mexa até que fique bem frito. Logo depois adicione o amendoim dissolvido em pouca água deixando cozinhar por um minuto e retire do fogo.
Massa:
Rale as bananas e amasse adicionando lentamente o sal, óleo, coentro e um pouco da água. A massa deve ficar homogênea.
Cozimento:
Numa panela prepare o caldo de peixe (peixe inteiro, sal, pimentão e cebola) escorra e deixe só o líquido nesse caldo. Coloque a massa lentamente e cozinhe em fogo brando, até que esteja consistente. Retire do fogo.
Abarás:
Coloque na folha a massa da banana. Em seguida adicione o peixe e logo depois o molho. Embrulhe e assim vá formando cada um dos bolos. Uma vez empacotado e devidamente amarrado os bolos com barbante de algodão, coloque para ferver em água quente por uns 20 minutos. Após a fervura escorra e deixe esfriar.

`Alcapurrias´

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes; 3 colheres de manteiga; 2 xícaras de picadinho para recheio; 750g de mangarito (mangará) ou inhame; 1 colher de sal e óleo para fritar.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e os mangaritos (mangará) ou inhame. Deixe em água de sal por uns minutos. Rale pela parte mais fina do ralo. Adicione a manteiga, sal e misture bem. Prepare o recheio de carne. Coloque duas colheres da massa sobre uma folha de banana untada sobre o papel parafinado. Espalhe e coloque duas colheres de

recheio de carne no centro. Dobre a folha em forma de pastel. Frite em óleo quente até que doure os dois lados.

Almôndegas de banana – I

Ingredientes:
Caldo: 800g de costelas de vaca; 1 pimentão; 2 cebolas; 2 colheres de alho; 200g de mandioca; ½ cenoura e 2 milhos verdes.
Bolinhas:
2 bananas tipo 'Terra' verdes; ½ xícara de coentro; molho de pimentão e cebola frita.
Modo de preparar:
Faça o caldo de carne normal e adicionar os pedaços de mandioca, cenoura cortada e as folhas de repolho.
Almôndegas:
Rale as bananas e forme a massa homogênea adicionando coentro, molho e carne cozida picada. Misture todos estes ingredientes para formar as bolinhas. Posteriormente cozinhá-las no caldo e quando estiverem na superfície retirar do fogo. Sirva como prato principal do almoço.

Almôndegas de banana – II

Ingredientes:
1 colher de manteiga; 2 bananas tipo `Terra´ verdes e 2 ovos
Para o molho:
1 colher de óleo, manteiga ou margarina; 2 colheres de cebola picada; 1 dente de alho; 1 xícara de molho de tomate e ½ xícara de água.
Modo de preparar:
Cozinhe as bananas verdes em água e sal e amasse com manteiga ou margarina. Adicione os ovos inteiros à mistura e bata bem até que fique todo ligado. Dê forma de bolinhas à massa. Coloque as almôndegas no molho e deixe cozinhar por 5 minutos. Sirva quente. Em uma panela ou frigideira prepare o molho. Deixe esquentar o óleo ou a manteiga. Adicione a cebola e o alho ao óleo ou à manteiga. Coloque o molho de tomate e a água e deixe cozinhar em fogo brando. Sirva como prato principal ou entrada.

Banana com arroz

Ingredientes:
1½ xícara de chá de arroz cru; 1 colher de sopa de margarina; 1 cebola pequena ralada; 1 dente de alho amassado; 150g de presunto picado; 3 bananas cortada em rodelas e fritas; 1 folha de louro; um tablete de caldo de galinha dissolvido em 3 xícaras de água fervente e sal a gosto.
Modo de preparar:
Escolha e lave o arroz. Em uma panela doure a cebola e o alho com margarina. Adicione o arroz e o louro fritando bem. Em seguida acrescente a água fervente com caldo de galinha dissolvido, adicionando se necessário mais sal. Deixe cozinhar e quando o arroz estiver quase pronto, junte as rodelas de banana fritas, o presunto e a salsa. Misture tudo levemente com auxílio de um garfo, tomando o cuidado para desmanchar as rodelas de banana. Quando pronto passe para uma travessa e polvilhe com queijo parmesão ralado. Sirva quente.

Banana com nozes

Ingredientes:
6 bananas tipo `Prata´ amassadas; 1½ copo de leite; 1 colher de sopa de manteiga; 1 xícara de queijo parmesão ralado; 2 colheres de sopa de maizena; ½ colher de café de pimenta-da-jamaica; 1 colher de molho inglês; 1 xícara de nozes bem picadas; pão de forma fatiados em quatro partes e queijo suíço.
Modo de preparar:
Misture um copo e meio de leite com uma colher (sopa) de manteiga, uma xícara de queijo parmesão ralado, duas colheres (sopa) de maizena, meia colher de café de pimenta-da-jamaica e uma colher de molho inglês. Leve tudo ao fogo até obter uma mistura cremosa. Misture o molho com seis bananas prata amassadas e uma xícara de nozes bem picadas. Parta cada fatia de um pão de forma em quatro partes e, sobre cada uma, derrame um pouco de creme, salpique com queijo suíço ou outro e leve por poucos minutos ao forno bem quente.

Bananas com queijo

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras e queijo branco ou amarelo.
Modo de preparar:

Descasque as bananas e corte no comprimento em duas partes. Lave em água e sal. Coloque para dourar na manteiga. Corte uma fatia de queijo e coloque entre as duas partes da banana. Frite até que se unam e dourem bem.

Banana recheada

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras; 2 xícaras cheias de carne moída e 3 fatias de queijo.
Modo de preparar:
Lave a casca das bananas com uma escova e cozinhe no vapor até que estejam moles. Adicione sal a gosto. Corte as bananas, faça um corte no centro e retire um pouco da polpa para fazer um buraco, o qual será recheado com carne. Coloque em uma forma untada e ponha o queijo por cima, deixe no fogo brando até derreter o queijo. Sirva como prato principal.
Observação: O recheio pode ser de carne, atum, bacalhau ou apenas queijo.

Banana verde encantada

Ingredientes:
2 bananas tipo `Terra´ verdes; 2 colheres de manteiga; 1 galhinho de salsa; 2 abobrinhas e 1 xícara de queijo branco ralado.
Modo de preparar:
Corte as bananas em rodelas de aproximadamente 2 cm; cozinhe-as no vapor até que fiquem macias. Retire a casca das abobrinhas, parta em pedaços e cozinhe no vapor. Se preferir, adicione um pouquinho de cebola ou alho. Misture as bananas com a abobrinha, adicione a manteiga e misture bem. Coloque o queijo branco e as folhas de salsa picadas por cima.

Barquinhos de banana

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras; 2 xícaras cheias de carne cozida; 3 fatias de queijo e manteiga.
Modo de preparar:
Lave as bananas com uma escova. Cozinhe no vapor até que fiquem macias, com sal a gosto. Descasque as bananas e faça um corte no centro retirando um pouco da polpa para fazer um furo. Recheie com carne. Coloque numa forma ou frigideira e ponha o queijo sobre o recheio. Leve ao forno brando até que derreta o queijo. Sirva como prato principal.

Observação: o recheio pode ser de carne, camarão, atum, bacalhau ou apenas queijo.

Bastonetes de banana

Ingredientes:
2 bananas tipo `Terra´ verdes; 11/2 colher de leite; tempero e sal a gosto; 1 folha de bananeira pequena; 100g de queijo cortado em pedaços pequenos e 2 xícaras de óleo para fritar.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e rale pela parte mais fina do ralo. Adicione o leite, tempero e sal à massa misturando bem. Unte a folha da bananeira e coloque sobre ela uma colher da massa e espalhando bem. Coloque um pedacinho de queijo no centro da massa e enrole. Frite em óleo quente por 15 minutos até que dourem ambos os lados. Sirva quente como entrada.

Bolas de banana recheadas

Ingredientes:
Caldo:
800g de costelas de vaca ou 500 g de músculo; pimentões; 1 cebola vermelha; 1 colher do alho; 300g de aipim; 2 milhos verdes; 1 folha de repolho picado e sal a gosto.
Molho:
1 cebola vermelha picada; 1 pimentão picado; 1 tomate picado; 1 colher de coentro picadinho; ½ xícara de amendoim torrado e moído; 1 ovo cozido; ½ xícara de passas e ½ xícara de azeitonas.
Massa:
4 bananas (3 raladas e 1 cozida); sal; coentro picado e óleo.
Modo de preparar:
Caldo:
Faça um caldo de carne normal, coloque pedaços de aipim, milho e uma banana.
Recheio:
Tire do caldo as costelas e pique a carne misturando-a com o molho. Então tem-se o caldo na panela num recipiente separado do recheio.
Massa:
Com as 3 bananas raladas e a banana cozida faça uma massa e adicione coentro e sal. Quando estiver bem amassada faça as bolas e coloque o recheio. Uma vez formadas, adicione no caldo fervendo e cozinhe até que as bolas subam à superfície, isso quer dizer que já estão cozidas, então desligue o fogo.
Molho:

Coloque na frigideira para refogar as cebolas, os tomates e os pimentões, logo depois adicione amendoim moído, ovo e carne cozida picadinha.
Sirva como prato principal.

Bolinhos de banana

Ingredientes:
6 bananas tipo 'Terra' verde; 1 xícara de queijo; ½ xícara de cebolinha cortada; 1 ovo cozido; 2 colheres de manteiga e sal a gosto.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e cozinhe numa panela com água e sal, quando já estiverem macias retire do fogo, escorra e amasse uma por uma adicionando pouco a pouco a manteiga, até obter uma massa homogênea. Com a massa feita, forme os bolinhos, recheie com queijo, cebola e ovos. Feche os bolinhos e ponha para fritar em pouco óleo e em fogo brando de ambos os lados. Sirva com café ou com pratos com base em feijão, pode também substituir qualquer salgado.
Observação: O recheio pode também ser com carne cozida picadinha ou torresmo.

Caldo de banana

Ingredientes:
1 banana verde tipo `Terra´; 12 xícaras de água; 500 g de carne de vaca com osso; 1 colher de sal; 1 colher de pimenta; ½ colherinha de coentro; 1 folha de louro e ½ colherinha de orégano.
Modo de preparar:
Corte a carne em pedaços pequenos e coloque em água fria. Cozinhe por meia hora. Prepare e adicione os condimentos e ferva a fogo brando por uma hora. Lave e descasque as bananas. Coloque em água com sal por cinco minutos. Rale e passe as bananas por uma máquina. Coe o caldo. Adicione à banana e coloque novamente no fogo por 20 minutos. Sirva quente em xícaras com os ´guanimes´.

Casuela de banana

Ingredientes:
Para a massa de banana:
5 bananas tipo 'Terra' verde raladas; 2 colheres de coentro picadinho e sal.

Para o molho:
3 ½ cebola vermelha picada; 3 tomates picados; 2 pimentões picados; 2 colheres de chá de alho; ½ xícara de coentro picadinho; ½ xícara de amendoim torrado e moído; 1 colher de coloral e 1kg de filé de peixe temperado ou frutos do mar.
Modo de preparar:
Molho:
Pique as cebolas, os tomates e os pimentões. Coloque para fritar, misturando o alho, o coentro, mexendo até que fique bem frito. Logo depois, adicione o amendoim dissolvido em pouca água, deixando cozinhar por um minuto e retire do fogo.
Massa:
Rale as bananas e amasse adicionando lentamente o sal, o óleo e o coentro e um pouco da água. A massa deve ficar homogênea.
Cozimento:
Numa panela prepare o caldo de peixe (peixe inteiro, sal, pimentão e cebola) coe deixando só o líquido nesse caldo. Coloque a massa lentamente e cozinhe em fogo brando, até que esteja consistente. Em seguida retire do fogo. Num pirex refratário previamente untado com manteiga, coloque parte da massa. Posteriormente adicione o molho e o peixe temperado e termine com outra capa de massa. Coloque em forno quente a temperatura de 180ºC durante uns 45 minutos. Retire quando a massa do molde ferver. Sirva depois de 20 minutos, pode acompanhar uma porção de arroz .

Chips – I

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes e tempero a gosto.
Modo de preparar:
Descasque as bananas. Rale do lado mais grosso do ralo. Coloque o tempero. Frite em manteiga quente em pequenas colheradas. Sirva como aperitivo, entrada ou acompanhamento.

Chips – II

Ingredientes:
Bananas tipo ‘Terra’; óleo e sal.
Modo de preparar:
Corte as bananas em fatias longas e bem finas. Coloque para fritar, depois escorra o óleo e adicione sal. Sirva quente.

Cortados de banana verde

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes; sal a gosto e óleo.
Modo de preparar:
Descasque e divida as bananas em forma diagonal e adicione sal a gosto. Depois coloque em óleo quente até que dourem.

Creme salgado de banana

Ingredientes:
2 bananas; 1 xícara de queijo e ½ copo de leite.
Molho:
Pimentão; cebolinhas; óleo; 1 litro água e 1 colher de manteiga.
Modo de preparar:
Numa panela cozinhe as bananas em água e sal. Logo depois amasse-as com a manteiga adicionando pouco a pouco leite, queijo e o molho. Junte com a água em que foi cozida a banana em fogo brando. Sirva com arroz.

Croquete de bananas – I

Ingredientes:
6 bananas `Nanica´; 2 ovos; farinha de trigo; farinha de rosca e óleo ou banha para fritar.
Modo de preparar:
Descasque as bananas, que devem estar bem maduras e corte-as em 3 partes. Passe cada pedaço de banana em farinha de trigo, a seguir nos ovos batidos e depois na farinha de rosca. Frite em óleo ou banha bem quente, retire com escumadeira e ponha sob papel absorvente ou papel de pão, para escorrer o excesso de gordura.

Croquete de banana – II

Ingredientes:
10 bananas bem maduras em rodelas; 3 ovos; farinha de rosca; queijo parmesão ralado e banha.
Modo de preparar:

Tome 10 bananas bem maduras e corte em rodelas de 4 cm. Passe em 3 ovos batidos e depois em farinha de rosca, misturado com parmesão ralado. Frite em banha quente e sirva com bifes ou assados.

Croquetes de banana - III

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes ou maduras; 1 colher de manteiga ou margarina; ½ colherinha de canela; 1 ovo; 1 colherinha de sal e 1 xícara de pão ralado ou farinha de rosca.
Modo de preparar:
Lave as bananas e cozinhe no vapor até que fiquem macias. Descasque e amasse ainda quentes. Adicione a metade do ovo batido, margarina ou manteiga. Passe na farinha de pão, depois nos ovos e outra vez na farinha de pão. Frite em bastante manteiga quente. Escorra em papel absorvente e sirva quente.
Observação: Sirva com geléia de goiaba ou de manga no almoço o lanche.

Espetinhos de banana

Ingredientes:
Bananas cortadas em rodelas; toucinho defumado cortado em quadradinhos; presunto cortado em quadradinhos; queijo cortado em quadradinhos; pimentão cortado em pequenos pedaços; cebola cortada em pequenos pedaços; espetinhos de madeira; óleo para fritar.
Modo de preparar:
Coloque em cada espetinho um pedaço de cada ingrediente. Frite em óleo quente, rapidamente. Sirva quente.

Farinha de banana

Ingredientes:
Bananas verdes de qualquer variedade embora a do tipo ´Prata´ seja a mais recomendável.
Modo de preparar:
Escalde as bananas em água fervente, por dois minutos. Descasque e corte em tiras. Coloque em um tabuleiro, dispostas lado a lado. Leve ao forno e deixe torrar até ficarem esturricadas, quebradiças e esfarinhando na mão. Passe em uma máquina de moer ou liqüidificador e depois passe em uma peneira fina.

Farofa de banana – I

Ingredientes:
3 bananas; 2 tomates picados; ½ copo de óleo; 1 copo de fubá, torrado ou pré-cozido; ½ copo de farelo de trigo; ½ copo de farinha de mandioca; 1 pires de cheiro-verde; 1 cebola picada (média) e sal, a gosto.
Modo de preparar:
Refogue a casca da banana, picada bem fina, com um pouco de óleo, a banana picada em rodelas, e o tomate. Acrescente o fubá, farelo, farinha de mandioca: mexer em fogo baixo até ficar tudo bem refogado. Apague o fogo e coloque o restante do óleo e o cheiro-verde.

Farofa de banana – II

Ingredientes:
Bananas em rodelas; 6 colheres de manteiga e farinha de mandioca.
Modo de preparar:
Derreta 6 colheres de manteiga numa frigideira e vá colocando farinha, mexendo até ficar uma farofa solta, mas não seca. Retire do fogo e junte rodelas de bananas.

Feijoada do coração da banana

Ingredientes:
2 corações de banana (médio); ½ kg de charque; ½ kg de chouriça defumada; ½ kg de carne do sol; 150g de toucinho defumado; ½ copo de farelo de trigo; alho, sal e cominho, a gosto; ½ xícara de fubá de milho; 1 pitada de pó de casca de ovo; temperos a gosto; 1 prato de sobremesa de cheiro-verde e 1 colher de sopa de pó de folhas verdes.
Modo de preparar:
Retire 2 folhas mais externas do coração da banana. Corte em rodelas. Aferventa trocando a água até tirar todo o amargo. Coloque antes as carnes de molho para retirar o sal e aferventar. Depois refogue o coração cortado e as carnes e coloque os temperos. Cozinhe como feijoada. No final do cozimento, coloque os outros ingredientes e o cheiro-verde.

Fritadas de banana

Ingredientes:
2 xícaras de banana tipo `Terra´ maduras; 2 colherinhas de manteiga; 1 ovo; 5 colheres de farinha de trigo; ¼ de xícara de leite; 250g de óleo para fritar e sal a gosto.
Modo de preparar:
Adicione as duas xícaras de banana amassada, a manteiga, o sal, o leite e a farinha. Bata a gema e adicione à mistura e misture tudo. Frite as colheradas em óleo quente. Escorra sobre papel absorvente. Sirva como acompanhamento da comida.

`Guanimes´ - I

Ingredientes:
6 bananas tipo `Terra´ verde 1 xícara de leite de coco; 3 colheres de açúcar; ¼ de colher de chá de sementes de anis; 1 colher de chá de sal e folhas de bananeira.
Modo de preparar:
Lave e descasque as bananas. Coloque em água com sal por 5 minutos em seguida, rale as bananas. Esquente o leite junte com a banana ralada, sementes de anis e o sal. Forme rolos de 12cm de comprimento e 1,5cm de largura. Enrole com folhas de bananeira, amarre com barbante e ferva por uma hora. Sirva quente como prato único, como parte da sopa ou com carne.
Observação: Se desejar, os `guanimes´ poderão ser assados em forno até que fiquem secos. Podem ser consumidos com saladas. Nesta receita pode ser utilizada outro tipo de banana em vez de banana da `Terra´.

`Guanimes´ - II

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes; 1 xícara de leite de coco; ¼ de colher de anis em grão; 3 colheres de açúcar; 1 colher de sal e folhas de bananeira.
Modo de preparar:
Descasque e rale as bananas; esquente o leite e adicione o açúcar, o anis e as bananas raladas. Lave e divida as folhas de banana em pedaços; coloque no centro de cada uma, duas colheres grandes da massa, enrole e amarre os pedaços de folhas. Ferva 3 litros de água com sal em uma panela e adicione os `guanimes´. Ferva por uma hora.

`Mangu´

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes; ½ cebola cortada bem fina; ½ xícara de azeite de oliva; 1 colher de vinagre e queijo.
Modo de preparar:
Descasque, lave e corte em rodelas as bananas. Cozinhe em água e sal. Refogue a cebola com sal e vinagre em uma frigideira a fogo brando, até cozinhar a cebola. Em um pilão amasse as bananas e divida em três porções. Sobre cada porção coloque um pouco de molho de cebola. Derreta o queijo no óleo quente e coloque sobre o `mangú´. Sirva como acompanhante das refeições ou no café da manhã.

`Mofongo´ ou bolão

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes; 2 dentes de alho amassados; 1 colher de azeite de oliva; 125g de torresmo ou toucinho e sal a gosto.
Modo de preparar:
Descasque as bananas e corte em rodelas de 1cm aproximadamente. Frite em bastante óleo em fogo moderado. Em uma frigideira frite bem o toucinho até que solte toda a gordura. Adicione o alho e o azeite. Em um pilão, amasse as bananas (em porções de 4 a 8 rodelas) e adicione uma ou duas colheres da gordura do toucinho e os pedaços de toucinho. Misture bem e forme bolotas. Sirva como acompanhante do prato principal ou com caldo de carne.

Moqueca de banana

Ingredientes:
Bananas tipo `Terra´; leite de coco; azeite de dendê; carne de sertão; temperos verdes e limão.
Modo de preparar:
Tempere a carne cortada em pedaços pequenos, (com todos os temperos bem picados); refogue no azeite e deixe amolecer. Em seguida, coloque as bananas cortadas em rodelas, deixe dar algumas fervuras para cozinhar; coloque o leite de coco; deixe ferver mais um pouco e abafe. Está pronta para servir.

Omelete francês

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ maduras em rodelas bem finas; 2 xícaras de batatas picadas; 1 cebola picada; ½ xícara de presunto picado; 5 ovos batidos; 2 colherinhas de sal; 1 lata de linguiça ou salsicha; 1/3 de xícara de ervilha doce e óleo para fritar.
Modo de preparar:
Frite as bananas em bastante óleo quente. Quando estiverem douradas, coloque em uma tigela. Frite ligeiramente o presunto e a lingüiça ou salsicha e adicione à massa de bananas. Coloque as ervilhas e os ovos batidos com sal. Misture bem. Esquente duas ou três colheres de óleo em uma frigideira grossa ou de teflón e coloque a massa, cozinhando com tampa por uns minutos. Vire o omelete com cuidado. Ao virar a mistura na frigideira introduza um garfo várias vezes até o fundo (sem raspar o teflón) para que o ovo cozinhe. Cozinhe por uns minutos e sirva.

Pamonhas de banana

Ingredientes:
20 bananas tipo `Terra´ verdes; 30 colheres de pimentões maduros moídos; 500g de cebola; 1 garrafa de óleo; coentro; carne de porco ou frango; pimenta a gosto e sal.
Materiais:
Folhas de bananeira e cordão/barbante
Modo de preparar:
Prepare a carne em pedaços como desejar. Descasque e divida no comprimento as bananas em quatro partes, cozinhe-as em água quente e coloque sal a gosto. Depois de cozidas, amasse-as. Posteriormente adicione o caldo da carne cozida e a água onde se cozinhou as bananas, misture até que a massa fique macia. Coloque a mistura na folha da bananeira e por cima a carne. Enrole e cozinhe por 15 a 20 minutos.

Pastéis de banana – I

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes; 1,5kg de inhame; 500g de calabresa; 3 xícaras de caldo para amolecer a massa (carne de vaca); ¼ de xícara de manteiga ou óleo com corante; 5 colheres de molho (feito com temperos: alho, tomate, pimentão e cebola) frito na gordura; 55g de pimenta verde; 55g de pimenta marrom; 225g de molho; 500 g de carne de porco picada em quadradinhos ou moída; 500g de carne de vaca moída;

115g de presunto; ½ xícara de grão-de-bico fervidos; sal a gosto; manteiga ou óleo para o tempero e folhas de bananeira.

Modo de preparar:

Rale as bananas, os inhames, a calabresa e misture bem. Adicione sal e manteiga ou óleo com urucum para dar cor à massa. Refogue o presunto, pimentas, molho, tempero e a carne por uns minutos. Adicione os grãos-de-bico e deixe em fogo mediano até que a carne esteja cozida. Sobre uma folha de banana untada, coloque 3 colheres de massa e espalhe em forma retangular. Coloque duas colheres de carne no centro, dobre, embrulhe e amarre. Ferva em água e sal por 45 minutos.

Pastéis de banana – II

Ingredientes:

4 bananas tipo `Terra´ verdes; ¼ de xícara de margarina e 250g de carne moída

Modo de preparar:

Descasque as bananas verdes e coloque para cozinhar; quando estiverem macias amasse-as e adicione margarina e misture em um recipiente plástico. Em outro recipiente coloque a carne moída preparada. A massa de bananas é preparada em forma de uma tortinha, colocando a carne preparada no centro e dobrando a massa pela metade. Frite em óleo bem quente.

Pastelão de banana

Ingredientes:

3 bananas tipo `Terra´ cozidas e 1/3 de xícara de manteiga.

Picadinho:

250g de carne; 2 colheres de manteiga; ¼ de xícara de cebola picada; ¼ de xícara de pimentões verdes picados; 2 ovos cozidos; 12 azeitonas; 2 colheres de uva passa; 1 ½ de colherinha de sal; pimenta a gosto e 2 ovos batidos com sal.

Modo de preparar:

Amasse as bananas com o leite e a manteiga ou margarina.

Picadinho:

Refogue a carne na manteiga por 10 minutos. Adicione a cebola, o pimentão, as rodelas de ovo cozido, as azeitonas e as passas. Continue cozinhando por 5 minutos. Tempere.

Pastelão:

Unte uma forma de assar e coloque a metade da banana amassada. Adicione ao recheio e cubra com o resto das bananas amassadas. Coloque os ovos batidos. Doure no forno por 20 minutos (230ºC). Sirva quente como prato principal.

Observação: o queijo pode ser colocado sobre o pastelão cinco minutos antes de terminar o tempo de cocção.

Patacões – I

Ingredientes:
6 banana tipo 'Terra' verde e ½ xícara de óleo.
Modo de preparar:
Corte as bananas em rodelas de mais ou menos 2 cm, frite em óleo (ambos lados das fatias) e uma vez frito, escorra o excesso de óleo, machuque-as e coloque sal. Em seguida volte a fritar ambos os lados, escorra o óleo e sirva quente.
Sirva como acompanhante de peixe frito e salada, também com arroz, feijão e carne frita. É ideal para acompanhar qualquer prato a base do peixe ou algum fruto do mar.

Patacões – II

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes; sal a gosto e óleo.
Modo de preparar:
Descasque, divida as bananas em rodelas grossas e adicione sal a gosto. Coloque em óleo moderadamente quente até que fiquem douradas; achate as rodelas com um rolo e frite em óleo bem quente até que fiquem bem douradas.

Pinhão

Ingredientes:
Massa: 3 bananas tipo `Terra´ maduras; manteiga e óleo para fritar.
Picadinho:
2 colheres de manteiga; 4 dentes de alho moídos; ¼ de colherinha de orégano; 1 colher de alcaparra; 1 xícara de água; 2 ovos; 1 colher de cebola picada; 2 folhas de coentro; ¾ de xícara de carne de vaca; ½ xícara de molho de tomate e 1½ xícara de feijões moles.
Modo de preparar:
Massa:
Lave e descasque as bananas. Corte no comprimento em fatias de 0,5 cm de espessura. Escorra em papel absorvente.
Picadinho:

Faça um refogado com as duas colheres de manteiga, orégano e o molho de tomate. Adicione as alcaparras. Adicione a carne de vaca, água e os feijões moles e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos.

Preparo do Pinhão:

Em uma frigideira untada espalhe a metade das fatias de bananas fritas e coloque sobre elas o recheio. Cubra o resto com as bananas fritas. Bata os ovos e adicione sobre o pinhão de bananas. Cozinhe em fogo brando, como se fosse uma tortinha, por 10 minutos. Pode ser feito no forno. Sirva como prato principal.

Pinhão com presunto e queijo

Ingredientes:

6 bananas tipo `Terra´ maduras; 2 colheres de manteiga; 4 ovos batidos; 4 fatias de queijo; 4 fatias de presunto; 4 tomates e 1 pé de alface.

Modo de preparar:

Corte as bananas em rodelas e frite em óleo. Depois adicione a manteiga na forma com um papel ou pincel de cozinha. Na forma untada com manteiga coloque os ovos batidos. Depois adiciona as rodelas de banana em cima do ovo e por cima o presunto e o queijo. Posteriormente adicione outra camada de banana e por último o restante dos ovos batidos. Uma vez preparado, coloque a forma no microondas por 8 minutos. Enfeite com alface e tomate ou qualquer hortaliça.

`Piononos´ - I

Ingredientes:

3 bananas tipo `Terra´ maduras; ½ xícara de carne picada; ¼ de xícara de tomate picado; 1 colher de alcaparras; 6 azeitonas; 2 colheres de manteiga; 1 colherinha de sal; urucum (coloral); sal a gosto; 1 ovo e 1 xícara de pão ralado (farinha de rosca).

Modo de preparar:

Lave as bananas com uma escova. Descasque e corte no comprimento em quatro fatias. Frite em pouca manteiga até dourá-las. Forme círculos ocos com cada fatia de banana e una com palitos de dentes. Refogue a carne em pouca manteiga por cinco minutos. Adicione o resto dos ingredientes e continue cozinhando por cinco minutos. Recheie os círculos com a mistura de carne. Passe na farinha de rosca, no ovo batido e de novo na farinha ou em uma pasta feita de: ¾ de xícara de farinha de trigo; ¼ de colherinha de sal; 1 colherinha de fermento em pó; 1/3 de xícara de leite; 1 ovo; Frite em uma frigideira com manteiga dourando-os dos dois lados. Sirva quente como prato principal no almoço.

Observação: Se desejar use ½ xícara de queijo ralado em vez de carne para rechear. Nesta receita pode-se usar bananas tipo `Terra´ pintadas em vez de maduras.

`Piononos´ - II

Ingredientes:
10 bananas tipo `Terra´ maduras; 1 xícara de carne moída refogada; 2 xícaras de óleo; 1 pitada de pimenta vermelha em pó; palitos de dente e papel toalha.
Modo de preparar:
Descasque e corte as banana no comprimento retirando três tiras; frite-as em óleo bem quente. Quando estiverem prontas retire-as da frigideira e seque-as em papel toalha. Depois prense-as com um rolo ou uma garrafa. Coloque uma colher de carne no centro, enrole e prenda com um palito.

'Piononos' no microondas

Ingredientes:
3 ou 4 bananas tipo `Terra´; 4 colheres de manteiga e 3 ovos.
Recheio:
400g de carne moída; ½ lata de molho de tomate; azeitonas a gosto; 1 cubo de caldo de carne e 2 a 3 colheres de tempero.
Modo de preparar:
Misture o tempero, o molho, o caldo de carne e frite por 2 a 3 minutos na temperatura alta. Adicione a carne, misture bem e cozinhe por 4 a 6 minutos mais em temperatura alta, até a carne mudar de cor. Corte as bananas no comprimento e cozinhe com quatro colheres de manteiga por 10 minutos em alta temperatura, tampados, mexendo a cada 5 minutos. Deixe esfriar um pouco. Unte as forminhas. Bata os ovos e coloque uma colher de ovo no fundo de cada forminha. Coloque uma fatia de banana em cada forminha, em círculo. Recheie com a carne e o restante do ovo. Cozinhe em temperatura média por 4 minutos até que o ovo esteja cozido.

Purê de banana – I

Ingredientes:
4 bananas tipo `Terra´ verdes; sal; manteiga a gosto e líquido para cozinhar.
Modo de preparar:
Cozinhe as bananas até que fiquem macias. Amasse-as ainda quentes com manteiga e um pouco do líquido para cozinhar, até que fique como um purê.
Sirva com bife ou outra carne.

Purê de banana – II

Ingredientes:
4 bananas tipo `Terra´ verdes; ¼ xícara de manteiga ou margarina e sal.
Modo de preparar:
Descasque as bananas verdes e cozinhe. Quando estiverem macias, coloque em uma vasilha, amasse com margarina e sal a gosto. Também pode adicionar pimenta moída.

Rede de banana

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes e refogado de carne a gosto
Modo de preparar:
Corte as bananas e rale pelo lado mais grosso do ralo; adicione a carne, frite em óleo quente colocando colheradas em pequenas quantidades. Sirva como aperitivo, entrada ou acompanhamento.

Rocambole de banana

Ingredientes:
2 bananas tipo ´Terra´ maduras e 250g de carne de porco para recheio.
Refogado para o recheio:
2 colheres de manteiga; ½ cebola picada ou moída; 3 dentes de alho moídos; 2 folhas de coentro; orégano; ½ xícara de molho de tomate; alcaparras; azeitonas e sal a gosto.
Modo de preparar:
Prepare o refogado para a carne. Adicione a carne e deixe cozinhar em fogo brando por dez minutos. Cozinhe as bananas e amasse. Adicione os ovos inteiros, um a um à massa de bananas amassadas e misture tudo. Sobre um papel untado e parafinado espalhe a massa de bananas. Adicione o recheio enrolando como um rocambole tendo cuidado para não enrolar o papel. Enfeite com rodelas de pepino, tomate, milho, azeitonas recheadas e limão.
Observação: Se quiser pode rechear com mariscos, carne ou queijo.

Salada de banana

Ingredientes:
10 bananas em rodelas; 2 colheres de creme de leite; sal; 1 pitada de mostarda; 6 laranjas descascadas em pedaços pequenos e folhas frescas de alface.

Modo de preparar:
Tome 10 bananas, parta em rodelas, tempere com 2 colheres de creme de leite, sal e uma pitada de mostarda. Descasque 6 laranjas e parta em pequenos pedaços. Tome folhas frescas de alface e reserve. Arrume as laranjas no centro da saladeira, as bananas ao redor e as folhas de alface onde achar melhor.

Saltenhas de banana

Ingredientes:
4 xícaras de banana tipo `Terra´ verdes raladas; 1 xícara de calabresa; sal a gosto; ½ xícara de óleo; 2 xícaras de picadinho para recheio (pode ser carne de vaca, porco, atum, salmão, presunto cozido) e folhas de bananeira.
Modo de preparar:
Tempere a banana ralada e adicione a manteiga e misture bem com a calabresa. Coloque uma colherinha de manteiga sobre um pedaço de folha. Coloque um quarto de xícara de banana ralada e espalhe de modo que fique mais comprida do que larga. Ponha o recheio no centro do comprimento e dobre a folha no comprimento somente, formando uma saltenha. Leve ao forno a 177ºC por 45 minutos.

Sopa de banana

Ingredientes:
1 banana tipo `Terra´ verde e 1½ xícara de caldo por pessoa (o caldo pode ser de carne ou frango).
Modo de preparar:
Descasque e corte a banana em rodelinhas bem finas e frite-as. Adicione ao caldo fervendo e deixe cozinhar por 5 a 10 minutos.

Sopa de banana e queijo

Ingredientes:
2 bananas tipo 'Terra' verdes; 1 xícara de leite; ½ cenoura picada; ½ xícara de queijo; 2 batatas; 5 vagens.
Molho:
Pimentão, cebola, orégano, óleo, sal e corante.
Modo de preparar:
Coloque 2 litros de água numa panela com molho, batatas picadas, verduras e sal a gosto. Quando a batata já estiver macia, junte a banana ralada, mexendo e ao mesmo

tempo adicione leite, queijo. Após a fervura, retire do fogo. Sirva como prato principal no almoço ou jantar.

Torradas de banana

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes; 4 xícaras de água; 2 dentes de alho; 2 colheres de sal e 2 xícaras de óleo.
Modo de preparar:
Corte as bananas longitudinalmente, em pedaços, embebendo-os por 15 minutos em água com alho amassado. Esquente o óleo em fogo alto. Escorra os pedaços e frite a fogo moderado por mais ou menos 7 minutos, mantendo a temperatura adequada. Retire-os e amasse-os; ponha em água com sal e escorra. Frite novamente em óleo quente por 5 minutos, até que dourem. Coloque sobre papel absorvente e pulverize com sal a gosto.
Observação: sirva como acompanhante das refeições ou como entrada de molhos.

Torradas recheadas

Ingredientes:
3 bananas tipo `Terra´ verdes e óleo para fritar.
Recheio:
O recheio pode ser de camarões, lagosta, atum, carne moída, queijo, lingüiça ou uma mistura de vários.
Modo de preparar:
Prepare as torradas e escorra em papel absorvente. Ainda quentes, use uma faca e forme uma bolsinha e recheie.
Sirva quente como prato principal, entrada ou aperitivo.

Torta de coração de banana

Ingredientes:
10 corações de bananas (tamanho médio); 1 lata grande de sardinha; 4 ovos; óleo ou gordura; azeitona (se quiser); 3 limões (suco) e queijo ralado (se quiser).
Tempero:
1 tomate sem pele, 1 pimentão, 2 cebolas, 3 gotas de pimenta malagueta, tempero verde, sal, alho e pimenta-do-reino a gosto.
Modo de preparar:

Coloque uma panela com água no fogão e deixe ferver. Descasque os corações, com faca de aço inoxidável. Retire a casca roxa até encontrar o miolo branco. Retire a panela do fogo, esprema 2 limões na água. Corte os corações em pedaços pequenos, com faca de aço inoxidável, diretamente na água quente com limão, para não escurecer os pedaços. Ferva por 3 minutos. Escorra a água para retirar o amargo. Junte água, sal e o caldo de 1 limão, deixe cozinhar e escorra a água. Corte os temperos bem miudinhos. Junte os pedaços de coração aos temperos e moa na máquina de moer carne. Frite o alho, a pimenta e o sal no óleo da sardinha. Junte, neste tempero, a sardinha amassada e os corações moídos. Retire do fogo, coloque um ovo bem batido e misture bem de leve. Unte uma forma refratária, coloque a massa, rodelas de cebola, fatias finas de pimentão, salpique queijo ralado e azeitonas. Leve ao forno, em temperatura média. Após assada, sirva quente.

Variação com frango:

Em lugar da sardinha, pode ser usado frango desfiado, refogado com temperos e com corações de banana. Junte 1 xícara de leite com 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e 2 colheres (sopa) de maizena. Deixe no fogo para engrossar. Junte 1 lata de ervilha (se quiser). Arrume a torta na forma da mesma maneira que a torta de sardinha.

Tortinhas de banana

Ingredientes:

4 bananas tipo `Terra´ verdes; sal; margarina e queijo amarelo.

Modo de preparar:

Descasque as bananas, cozinhe e amasse. Adicione a margarina, sal a gosto e o queijo amarelo. Prepare as tortinhas e frite-as em óleo bem quente.

Tortinhas de banana com milho

Ingredientes:

4 bananas tipo `Terra´ maduras; 500g de milho e sal a gosto.

Modo de preparar:

Cozinhe o milho, depois moa junto com as bananas, posteriormente adicione sal e água e amasse até que fique macio. Forme quatro bolas da massa, enrole em folha de banana e coloque para assar em fogo brando.

Observação: as bolas de massa devem ser achatadas para ficarem com forma redonda.

Vatapá de banana

Ingredientes:
4 bananas tipo `Terra´ verdes; 1½ litro de água; ½kg de camarões; ½ xícara de amendoim torrado e moído e 2 colheres de coentro.
Molho:
1 cebola,1 tomate, ½ pimentão; 1 colher de alho e refogar em óleo na frigideira.
Modo de preparar:
Numa panela coloque o molho com água fervendo e adicione a massa de banana ralada, logo após os camarões e o amendoim. Mexa até que a massa e os camarões estejam cozidos.
Observação: os camarões podem ser trocados por peixe, carne ou por uma mistura de frutos de mar. Acompanha com uma porção de arroz branco.

Vulcão

Prepare um `mofongo´ (vide `mofongo´).
Prepare um recheio de mariscos ou carne moída ao molho a gosto. Faça um furo no centro do `mofongo´ e coloque o recheio.

X-banana

Ingredientes:
4 bananas tipo 'Terra' verdes; 1 xícara de queijo picado; ½ xícara de cebolinha cortada; 1 colher de coentro picadinho e sal a gosto.
Modo de preparar:
Rale as bananas adicione sal e o coentro à massa e em seguida misture queijo com cebola branca. Forme bolinhos achatados com mais de 4 cm de diâmetro e frite virando-os constantemente para que fritem do lado oposto. Deixe escorrer o óleo sobre papel absorvente. Sirva no café de manhã ou no almoço.
Observação: pode trocar o queijo por 100g de camarões.

BEBIDAS

Batida de banana

Ingredientes:
1 copo de banana amassada; ½ copo de caldo de abacaxi e açúcar a gosto.
Modo de preparar:
Agite bem, sirva gelada.

Licor de banana - I

Ingredientes:
6 bananas; ½ kg de açúcar; ½ litro de água e ½ litro de álcool a 42ºC.
Modo de preparar:
Dissolva o açúcar na água. Junte o álcool e acrescente as bananas.
Observação: podem ser utilizadas as bananas com cascas. O líquido terá uma cor escura devido a oxidação da banana. Coloque tudo em um vidro limpo de boca larga. Machuque as bananas, tampe o vidro vedando-o bem e deixe em infusão, por 8 dias, no mínimo. No fim do período de infusão, retire o material do vidro e coar. Em seguida, use papel filtro ou algodão, colocando-o no fundo de um funil, para filtrar gota a gota. Engarrafe e deixe descansar mais 8 dias para começar a utilizar.

Licor de banana - II

Ingredientes:
4 bananas médias; 4 copos de cachaça; 2 copos de água e 1½ copo de açúcar
Modo de preparar:
Descasque as bananas e corte-as em rodelas. Deixe as bananas em infusão (na cachaça) durante oito dias em vasilha de louça ou vidro. Passado esse tempo, faça uma calda com o açúcar e água e deixe esfriar, coe a infusão e misture na calda engarrafando em seguida.