



## O QUE É A BIOMASSA DE BANANA VERDE?

A banana ainda verde é considerada um alimento funcional, pois quando cozida, apresenta alto conteúdo de amido resistente presente na polpa da fruta. **O benefício do amido resistente** é similar ao da fibra alimentar, sendo que este não é digerido e absorvido no intestino delgado, podendo ser fermentado no intestino grosso, produzindo substâncias que servem como fonte de energia para a produção das bactérias benéficas do nosso intestino, além de manter a integridade da mucosa do nosso intestino, que é responsável pela absorção adequada dos nutrientes e pela barreira da entrada de substâncias maléficas. Desta forma, o consumo de banana verde auxilia no trânsito intestinal adequado, atuando na prevenção e tratamento de quadros como diarreia e constipação, além de prevenir o desenvolvimento de doenças como o câncer de intestino.

Além de contribuir para a saúde do intestino, a banana verde exerce outros efeitos benéficos ao organismo. A banana verde é considerada um alimento de baixo índice glicêmico, ou seja, sua digestão e absorção são mais lentas, e assim a quantidade de glicose liberada no sangue ocorre gradativamente, mantendo os níveis de glicose no sangue controlados, e reduzindo a necessidade de liberação de insulina para que esta glicose entre na célula, contribuindo então para a prevenção do desenvolvimento de diabetes, além do acúmulo de gordura corporal, devido ao aumento da saciedade promovido pelo amido resistente. Os estudos indicam que o consumo de amido resistente também atua na redução do colesterol, pela redução de sua produção pelo fígado, e pelo aumento da sua eliminação pelos ácidos biliares. Desta forma, a banana verde pode também ter uma importante função na prevenção do desenvolvimento de doenças do coração.

### Como preparar a biomassa de banana verde:

**IMPORTANTE!!** As bananas verdes encontradas em supermercados e feiras sofrem um processo de aclimatização, são colocadas em um tipo de estufa para acelerar o processo de amadurecimento. Por isso, **temos que utilizar a banana verde retirada do cacho, qualquer tipo de banana, MAS de preferência, aquela que veio de algum sítio ou de alguma plantação conhecida ou de alguma feira orgânica**, e retirada do cacho em um prazo máximo de 48h, direto para sua cozinha e que já vá para o cozimento!!!!

- **VEJA SEQUÊNCIA DE FOTOS:** Tire as bananas uma a uma do cacho, cuidando para que esse corte seja bem rente. Lave uma a uma, com bastante água e uma escovinha limpa, depois enxágue bem.
- Em uma panela de pressão coloque água até a metade, ligue o fogo e deixe essa água ferver. Quando estiver fervendo coloque as bananas. **Muito importante!!!** A água deve estar fervendo, pois, esse choque térmico faz parte do processo.
- Tampe a panela, a água deve ser suficiente para deixar as bananas "cobertas", e quando começar a ouvir o barulho da pressão, abaixe o fogo, conte 8-10 minutos e desligue. Deixe que a pressão toda saia naturalmente da panela, não acelere o processo, não abra a panela!!!
- Destampe a panela, jogue a água do cozimento fora e descasque as bananas, cuidado, pois, estarão quentes e muitas com a casca rachada, é isso mesmo!!!! Mas terá que ser feito com elas ainda quentes para facilitar o processo de bater. Bata no liquidificador, acrescentando água aos poucos, até você perceber que está ficando um purê de consistência grossa e lisa!
- A quantidade de água será determinada pela quantidade de bananas! Não bata todas de uma vez, senão **VOCE VAI QUEIMAR SEU LIQUIDIFICADOR!!!!**
- **ONDE USAR:** Vitaminas, sucos, shakes, caldos, ou seja, preparações que necessitem ser engrossadas; em algumas preparações, você consegue substituir o leite condensado, o creme de leite, o leite, a maionese; e também em algumas receitas, uma parte da farinha...enfim, vá testando!
- **VALIDADE:** 3 meses no congelador ou 1 semana na geladeira.
- **DICA:** Congele a biomassa em potes plásticos ou de vidro (que podem ir ao freezer), em porções de 1 xícara para utilizar de uma vez quando descongelada.
- **PARA DESCONGELAR:** em banho-maria ou microondas ou diretamente na panela com um pouco de água.