Comprida ou pequena, com casca amarelo-escura ou amarelo-clara e grandes manchas pretas quando madura, a banana é um item que não pode faltar em minha cozinha. Se for da terra então nem se fala, tem que ter! Fui criada com banana da terra à mesa em quase todas as refeições do dia. Ela sempre está presente no café da manhã, almoço e janta, seja cozida no vapor, grelhada ou misturada em alguma receita. O seu dulçor característico faz dela um ingrediente interessante em muitas receitas. Acredito que a de hoje, por exemplo, você nunca viu nada igual.

“O que é que a banana tem?”



Um pedaço da Lasanha de Banana da Terra.

As lasanhas tradicionais são mesmo de dar água na boca. Eu, particularmente, AMO lasanha ao

molho branco, ao sugo ou à bolonhesa. Agora o que eu nunca tinha pensado era numa lasanha doce. A receita que mais se aproxima da receita da Lasanha de Banana da Terra é a lasanha de abobrinha que ao invés de utilizar massa de lasanha utiliza-se de fatias finas de abobrinha. Depois de observar que a minha cesta de frutas estava com algumas bananas da terra quase pretas e passadas, resolvi utilizá-las em alguma receita.

Além de evitar que as bananas da terra da cesta de frutas vão para o lixo, alguns outros motivos as tornam interessantes para as nossas vidas. Apesar do alto teor de carboidrato, aproximadamente 34 gramas em 100 gramas de polpa, este fruto carrega 324mg de potássio e 26mg de fósforo!!! Nutritiva, deliciosa e versátil para muitas receitas. A dica que fica é inclui-la em alguma de suas refeições (se for em forma de LASANHA fica ainda mais gostosa).



Lasanha de Banana da Terra quentinha após sair do forno.



Lasanha de Banana da Terra pronta para ser D E V O R A D A!

De um modo geral, estas bananas devem ser armazenadas e conservadas em lugar fresco e seco. Evite colocar na geladeira, pois o sabor se perde com facilidade. Muitas vezes, as bananas aparentam-se deterioradas, contudo somente a casca pode estar fora da qualidade. O ideal é o descascamento. Caso não consuma em imediato, coloque as polpas em sacos congelando-as para utilização futura. No momento ideal, retire do congelador e leve direto para o cozimento.



Primeira camada: banana da terra parcialmente cozida no vapor.



Camada de canela sobre as bananas.



Acima da canela, o queijo e granola (usei a zero gorduras).

Vamos à receita?

LASANHA DE BANANA DA TERRA
Autor: Nathália Araujo
Categoria: Refeições Rápidas
Tempo de Preparo: 15 mins
Tempo de Cozimento: 18 mins
Tempo Total: 33 mins
Rendimento: 4 pedaços de lasanha

Ingredientes

- 3 bananas da terra
- 2 colher (sopa) de canela em pó
- 150g de granola
- 1 xícara de passas desidratadas
- 500g de queijo mussarela fatiado

Como faz?

1. Cozinhe as bananas da terra, no vapor, por 8 minutos após fervura da água. Não deixe amolecer muito a ponto de desmanchar. O tempo de cozimento depende do quão madura a banana está.
2. Aguarde amornar e corte as bananas em fatias.
3. Monte a lasanha em um refratário quadrado ou retangular com 3-4 dedos de profundidade.
4. Para montar utilize a sequência a seguir: fatias de banana-da-terra, canela, queijo e granola com uva passas. Continue com as camadas e finalize (no topo) com queijo e granola.
5. Leve para assar por 10 minutos em fogo baixo-médio ou até que o queijo derreta.
6. Sirva ainda quente.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!
#CozinhaFITeFAT
Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe

Referências utilizadas neste post:

Tabela TACO – Composição nutricional da banana-da-terra

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.