GUIA DEFINITIVO

CONHECENDO A BIOMASSA DE BANANA VERDE

CULINÁRIA SAUDÁVEIS E DELICIOSA PARA A FAMÍLIA

AMANDA FLORENCIO S. VOLPERT

BENEFÍCIOS PARA SUA SAÚDE
HTTPS://T.ME/SAUDEDICASNATURAIS

ÍNDICE

SEJA BEM VINDO……..02
CONCEITOS TEÓRICOS……..03
O que é Biomassa……...03
Benefícios da Biomassa…….04
Noções nutricionais…….05
RECEITAS…….....06
Receita de Biomassa P (Poupa).....06
Receita de Biomassa F (Fibra).....07
Escondidinho……....08
Panqueca……..09
Patê……....10
Polenta com Biomassa……...11

Strogonoff……
……..12
Brigadeiro……
……..13
Leite Condensado de
Biomassa……...14
Mousse de
maracujá……...15



SEJA BEM VINDO.

Tenho certeza que esse E-book irá te ajudar muito no seu dia a dia.

Sei que um dos grandes desafios de quem quer ter uma alimentação saudável é sem deixar de comer comidas gostosas.

Esse e-book irá te ajudar muito no seu dia a dia pois a biomassa é considerada um alimento funcional, pois, quando cozida apresenta um teor excelente de amido resistente, que tem ação semelhante à das fibras.

Por ser resistente, ele não é digerido e nem absorvido.

Então, seja bem vinda ao mundo da Biomassa que fará você sua família comer de forma saudável com mais saúde, disposição, energia e boa forma.

CONCEITOS TEÓRICOS

O que é Biomassa.

A biomassa é considerada um alimento funcional, pois, quando cozida apresenta um teor excelente de amido resistente, que tem ação semelhante à das fibras.

Por ser resistente, ele não é digerido e nem absorvido.

No intestino, a biomassa é utilizada por bactérias boas do nosso organismo, chamadas de probióticos, como uma fonte de energia, mantendo assim a integridade da mucosa intestinal, que é responsável pela absorção dos nutrientes e barreiras entre o meio externo e o meio interno.

A biomassa auxilia no funcionamento intestinal, agindo na prevenção e tratamento de quadros como: diarreia, constipação, prevenção de doenças como câncer, obesidade, colesterol, triglicérides, alterado e diabetes.

É rica em vitaminas como A, B1, B2 e minerais essenciais como fósforo, magnésio, potássio e sódio.

Benefícios da Biomassa.

A biomassa de banana verde traz benefícios para a saúde como:

1. Ajudar no emagrecimento, pois é pobre em calorias e rica em fibras que dão a sensação de saciedade;
2. Combater a prisão de ventre, por ser rica em fibras;
3. Combater a depressão, por ter triptofano, uma substância importante para formar o hormônio serotonina, que aumenta a sensação de bem-estar;
4. Diminuir o colesterol alto, pois ajuda a reduzir a absorção de gordura no organismo;
5. Prevenir infecções intestinais, pois mantém a flora intestinal saudável.

Para obter seus benefícios, deve-se consumir 2 colheres de sopa de biomassa por dia, que pode ser feita em casa ou comprada pronta em supermercados e lojas de produtos naturais.

Noções nutricionais

A tabela a seguir traz a composição nutricional em 100 g de biomassa de banana.

Quantidade em 100 g de biomassa de banana verde			
Energia: 64 kcal			
Proteínas	1,3 g	**Fósforo**	14,4 mg
Gordura	0,2 g	**Magnésio**	14,6 mg
Carboidratos	14,2 g	**Potássio**	293 mg
Fibras	8,7 g	**Cálcio**	5,7 mg

Pode-se usar a biomassa de banana verde em vitaminas, sucos, patês e massas de pães ou bolos, além de alimentos quentes, como mingau de aveia, caldos e sopas.

RECEITAS

Receita de Biomassa P (Poupa)

Ingredientes:

10 bananas nanicas verdes

Modo de preparo:

Lave as bananas verdes com casca, uma a uma, e enxágue bem. Em uma panela de pressão com água fervente (para criar choque térmico), cozinhe as bananas verdes com casca, cobertas com água por 20 minutos. Desligue o fogo após os primeiros 8 minutos e deixe que a pressão continue cozinhando as bananas. Espere o vapor escapar naturalmente. Não force o processo abrindo a panela debaixo da torneira, por exemplo.

Ao término do cozimento, mantenha as bananas na água quente da panela. Vá aos poucos tirando a casca da polpa, que deve ser passada imediatamente no processador. É importante que a polpa esteja bem quente, para não esfriar.

Coloque a quantidade desejada da polpa cozida no processador.

Processe até obter uma pasta bem espessa. Se não for utilizar imediatamente, guarde a polpa em recipiente de vidro. Essa polpa pode ser guardada por 3 a 4 meses no congelador, mas necessitará de um reprocessamento.

Receita de Biomassa F (Fibra)

Ingredientes:

10 Cascas de bananas

Modo de preparo:

Descascar as bananas e retirar a pele interna branca das cascas.

Levar as cascas a um recipiente com água até cobrir e adicionar o vinagre, deixar de molho por cerca de 15 minutos.

Em uma frigideira, adicione as cascas picadas conforme desejar e refogue até que estejam macias, cerca de 10 minutos, Finalizando com os temperos.

Escondidinho

Ingredientes:

20 Bananas verde;
500 ml de leite;
Óleo;
Açafrão;
01 cebola picada;
03 Dentes de alho
Sal a Gosto;
01 copo de requeijão cremoso.

Modo de preparo:

Ferva a água, junte a biomassa e liquidifique.

Faça um refogado e deixe ferver por alguns minutos até engrossar.

Coloque o escondidinho em um refratário gratine e sirva com o molho a bolonhesa.

Panqueca

Ingredientes:

02 ovos;
02 xícaras de leite;
01 xícara de Biomassa P;
02 xícaras de farinha de trigo;
01 colher de chá de fermento químico;
Sal a Gosto;

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e faça os discos de panqueca em uma frigideira.

Recheios: doces ou salgados.

Patê

Ingredientes:

120ml de leite;
50ml de biomassa;
01 pitada generosa de sal;
Óleo até dar o ponto.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os três primeiros ingredientes e vá adicionando o óleo até dar o ponto.

Obs.: pode adicionar alho, mostarda, catchup, azeitonas, salsinha, etc.

Polenta com Biomassa

Ingredientes:

10 Bananas verde;
500 ml de água;
03 Dentes de alho
50 gr Queijo ralado.
Açafrão;
Óleo;
Sal a Gosto;

Modo de preparo:

Ferva a água, junte a biomassa e liquidifique.

Faça um refogado e deixe ferver por alguns minutos até engrossar.

Coloque a polenta em um refratário e sirva com molho a gosto.

Strogonoff

Ingredientes:

01 kg Carne de sua Preferência;
01 Xícara de Biomassa F;
01 Cebola picada;
04 dentes de alho;
Tempero a gosto;
01 Xícara de Biomassa P;
01 caixa creme de leite;
Suco de uma laranja;
Sal a Gosto.

Modo de preparo:

Faça um refogado com os temperos, carne, Biomassa F.

Quando estiver macia a carne acrescentar a Biomassa P e o creme de leite, deixe ferver.

Sirva com arroz branco e salada verde.

Brigadeiro

Ingredientes:

01 xicara de Biomassa P;
½ xicara de leite;
01 lata de leite condensado;
01 colher de manteiga;
01 colher de farinha de trigo;
100 gr de chocolate em pó.
Chocolate granulado para enrolar.

Modo de preparo:

Misture a Biomassa, leite, margarina, farinha de trigo, chocolate e o leite condensado.

Mexer até abrir a fervura.

Leve ao liquidificador depois volte para a panela e mexa em fogo baixo sem parar até desprender do fundo.

Coloque em um recipiente de louça para esfriar.

Enrole os docinhos e passe no granulado.

Leite Condensado de Biomassa

Ingredientes:

01 xícara bebida vegetal de arroz
01 xícara (chá) biomassa de banana verde
04 colheres (sopa) adoçante culinário.

Modo de preparo:

Aquecer a bebida de arroz, bater no liquidificador ou mixer a biomassa, a bebida de arroz e o adoçante.

Dicas: Eu uso o adoçante culinário sucralose.

Ele pode ser substituído por açúcar demerara, mas as calorias irão aumentar.

Pode trocar a bebida de arroz por outra bebida vegetal, como amêndoa ou aveia.

A consistência se dá pela adição da bebida vegetal, portanto veja o ponto que quer e adicione mais ou menos.

Pode usar o leite desnatado também, mas a receita conterá lactose.

Mousse de maracujá

Ingredientes:

01 caixa de creme de leite;
200 gr de Biomassa P;
200 ml suco maracujá concentrado;
200 ml de leite.

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador, coloque nos copinhos e leve para gelar.

Agradecimento

Quero agradecer a confiança em ter escolhido um de nossos títulos, espero ter contribuído para qualidade de sua alimentação trazendo mais saúde a sua família.

Aproveitando, venho te convidar a seguir nossas redes sociais para saber mais novidades.

Facebook - Biomassa
Instagram - Biomassa de banana verde

Conheça nossos outros títulos.

E-book - Conhecendo a Biomassa de banana verde
E-book - 22 Receitas com Biomassa de banana verde
E-book - 12 Doces com Biomassa de banana verde

Table of Contents

ÍNDICE
SEJA BEM VINDO.
CONCEITOS TEÓRICOS
- O que é Biomassa.
- Benefícios da Biomassa.
- Noções nutricionais

(Sem título)
RECEITAS
- Receita de Biomassa P (Poupa)
- Receita de Biomassa F (Fibra)
- (Sem título)
- Escondidinho
- Panqueca
- Patê
- Polenta com Biomassa
- Strogonoff
- Brigadeiro
- Leite Condensado de Biomassa
- Mousse de maracujá
- Agradecimento
- Conheça nossos outros títulos.