

### Gourmet

## Pão de banana para o café da manhã

Receita que surgiu nos Estados Unidos em 1929 destaca a importância de aproveitar bem os alimentos

DIVULGAÇÃO

Uma delícia tão compartilhada nas terras norte-americanas e que tem se popularizado também por aqui é cheia de mistérios, mas com uma história que reforça a importância de aproveitar bem os alimentos. A certeza até o momento é que o Banana Bread, o pão de banana, é muito saboroso, especialmente acompanhado de schmier ou de mel e um cafezinho bem quentinho.

Estudiosos da história gastronômica mundial contam que a fórmula foi inventada durante a Grande Depressão, que teve início em 1929, pois as donas de casa tentavam evitar o desperdício de qualquer alimento. As bananas muito maduras estavam nesse rol e começaram a ser utilizadas como componente



da massa de pães. Uma outra origem seria a promoção de produtos como fermento e farinha em cozinhas corporativas.

E para trazer esta história de sabor para casa, a Villa

Bom Jardim, em Paraty, ensina a preparar a receita. Ah, use sua criatividade e customize como desejar, incluindo pedacinhos de nozes, castanhas-do-pará ou outros nuts e frutas secas de sua preferência.



### Banana Bread

Ingredientes	
100 g de farinha de castanha de caju	1/8 colher (chá) de noz-moscada moída
100 g de farinha de mandioca	1/4 colher (chá) de sal
100 g de farinha de aveia	3 bananas médias orgânicas bem maduras
2 colheres (chá) de fermento em pó	2 ovos
2 colheres (chá) de canela em pó	100 g de óleo de coco
1 colher (chá) de cardamomo moído	100 g de açúcar de coco
1/2 colher (chá) de cravo moído	80 g de iogurte de coco
	1 colher (chá) de extrato de baunilha
	100 g de chocolate picado grosseiramente

#### Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Misture as farinhas, o fermento, as especiarias e o sal em uma tigela. Em outra tigela grande separada, amasse as bananas com um garfo e adicione os ovos, o óleo, os açúcares, o iogurte e a baunilha. Bata por alguns minutos até ficar homogêneo.

Adicione a mistura de farinha aos ingredientes molhados e misture até ficar homogêneo usando uma espátula. Por último, coloque os pedaços de chocolate.

Transfira para uma forma de pão untada. Polvilhe o topo com amêndoas picadas, se desejar.

Asse por 50-60 minutos ou até que um palito inserido no meio saia limpo. Tire do forno e aguarde alguns minutos para desinformar. Sirva com mel ou o acompanhamento de sua preferência.

## LEIA TAMBÉM

### Saúde

## Crianças e a dor reumática

Especialista fala sobre a Artrite Idiopática Juvenil, condição crônica que afeta os menores de 16 anos e, em muitos casos, de diagnóstico tardio.



### Experimente

## Tapioca em nova versão

Para quem gosta da tapioca e quer apostar em uma versão bem saborosa da receita, vovó Palmirinha ensina a preparar essa deliciosa sobremesa. Se preferir, pode substituir a manga por outra fruta. Outra dica é, nestes dias frios, retirar da geladeira por um tempinho e só então servir.



### Creme de tapioca com coco e manga

#### Ingredientes

1/2 xícara de tapioca  
1/2 xícara de coco ralado  
200 ml de leite de coco  
1 1/2 xícara de açúcar  
2 gemas  
3 xícaras de leite  
Manga em cubo

#### Modo de preparo

Em uma tigela, coloque 2 xícaras de leite e junte a tapioca. Deixe de molho por 1 hora. Transfira para uma panela grande e junte o restante do leite. Cozinhe em fogo médio por 5 minutos, mexendo sempre.

Acrescente açúcar, as gemas passadas na peneira, o leite de coco e o coco ralado, mexendo sempre por 5 minutos. Coloque em cubucas individuais e leve à geladeira. Sirva gelado. Sirva com manga em cubos.

### Dica Gourmet

## Quarenta tipos de queijos

Um dos tradicionais e saborosos eventos de gastronomia do Estado, o Festiqueijo, em Carlos Barbosa, começa hoje e segue até o dia 31 de julho, sempre às sextas, sábados e domingos. Dez marcas de queijarias do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina levarão muito sabor e novidades para quem visitar o festival. Além da degustação de mais de 40 diferentes tipos de queijos, também será possível provar outras delícias como pão de queijo, fondue e doce de leite. As inúmeras opções poderão ser harmonizadas com vinhos e espumantes



de vinícolas de Carlos Barbosa, Bento Gonçalves e Garibaldi. São dezenas de rótulos premiados internacionalmente, que se tornam a combinação perfeita para aquecer o inverno na Serra Gaúcha. As entradas dos adultos custam entre R\$ 195 nas sextas e sábados e R\$ 175 nos domingos. Crianças de 8 a 12 anos têm descontos e menores de 8 não pagam.

### Motores

## Novas opções de elétricos

As opções de carros eletrificados devem chegar próximo da 100 modelos no final deste ano, conforme prevê a Associação Brasileira de Veículos Elétricos.

