

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 schimier ou de mel e um cafézinho 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
- 100 g de farinha de mandioca
- 100 g de farinha de aveia
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de cardamomo moído
- ½ colher (chá) de cravo moído
- 1/8 colher (chá) de noz-moscada moída
- ¼ colher (chá) de sal
- 3 bananas médias orgânicas bem maduras
- 2 ovos
- 100 g de óleo de coco
- 100 g de açúcar de coco
- 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

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 cumbucas individuais e leve à geladeira. Sirva gelado. Sirva com manga em cubos.

Ingredientes

- ½ xícara de tapioca
- ½ xícara de coco ralado
- 200 ml de leite de coco
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 gemas
- 3 xícaras de leite
- Manga em cubo

Dica Gourmet

Quarenta tipos de queijos



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.

