



Produzida na maioria dos países tropicais, a banana é uma das frutas mais consumidas no mundo, tendo o Brasil como o segundo maior produtor e primeiro consumidor mundial. As variedades mais difundidas no País são: Prata, Maçã, Terra e Nanica.

A banana é considerada hoje uma das principais fontes de amido na dieta dos trópicos, onde é consumida normalmente cozida quando ainda verde. A análise da composição química comprova que a banana não é somente rica em carboidratos e energia, mas possui também elevadas proporções de minerais e vitaminas.

A banana verde na forma cozida é apropriada ao preparo de subprodutos, como a farinha e a biomassa (polpa e/ou casca verde cozida e processada), devido ao seu alto conteúdo de amido presente na polpa e também nas fibras na casca. Outra vantagem para sua utilização é a palatabilidade conferida pelo amido presente na banana verde, que é bastante superior ao das fibras provenientes e cereais integrais, permitindo sua aplicação nas mais diversas preparações doces e salgadas, que ficam ainda mais nutritivas.

A banana apresenta boas quantidades de minerais, que pouco variam com a maturação da fruta, sendo sempre um pouco maior nas bananas verdes. Os minerais que mais se destacam é o potássio, fósforo, cálcio, sódio e magnésio. Quanto às vitaminas, as que mais chamam atenção são a A, C e complexo B. A vitamina C atinge seu ponto máximo na primeira fase de maturação (coloração verde-amarelada), decaindo até níveis mínimos quando a casca começa a apresentar machas marrons.

Além de minerais, vitaminas e proteínas, a banana verde destaca-se pelo seu conteúdo e Amido Resistente (AR) forma do amido e dos produtos de sua degradação que não são digeridos e absorvidos no intestino delgado de indivíduos saudáveis, podendo ser fermentado no intestino grosso.

Banana Verde e Índice Glicêmico: Benefícios à saúde têm sido atribuídos aos alimentos

ricos em amidos, que sejam relativamente ou absolutamente resistentes à digestão no intestino delgado, como por exemplo, a banana verde. A velocidade de digestão do amido determina o índice Glicêmico (IG) de um alimento. Alimentos com digestão lenta, e baixo IG, têm sido associados com o melhor controle de diabetes, ou mesmo a sua prevenção quando consumidos a longo prazo.

Banana Verde e Doenças Cardiovasculares: O efeito do consumo crônico de AR na redução dos níveis de colesterol e triglicérides tem sido bastante favorável, contribuindo com seus atributos no tratamento de dislipidemias e na prevenção de doenças coronarianas.

Banana verde e Armazenamento de Gordura: Evidências indicam que o AR, associado na dieta com outros alimentos de baixo índice glicêmico, é capaz de desempenhar efeito semelhante ao das fibras como indutor da saciedade, sendo o controle da glicose o mecanismo chave para este efeito.

Diante das fortes evidências científicas que comprovam os efeitos benéficos de dietas enriquecidas com AR na manutenção da saúde e na prevenção de doenças crônicas, como o câncer e doenças do cólon, diabetes tipo II, dislipidemias, doenças coronárias e obesidade, fica evidente que a banana verde e seus subprodutos, podem ser considerados um potente alimento funcional, que deve ser introduzido e estimulado no hábito alimentar brasileiro.

Sugestões de uso:

a) Mousse de chocolate com banana verde

Especiarias acentuam o sabor desta sobremesa de baixas calorias
Rendimento: 20 porções - Calorias: 120 kcal

Ingredientes

150g cacau pó
500g açúcar mascavo ou demerara

6 ovos
600g banana verde
2l iogurte desnatado
50 g de ágar-ágar ou de gelatina em pó em sabor
1 pitada de sal marinho
200g chocolate barra
2 anis estrelados
5 cardamomos
1 fava de baunilha

Modo de preparo

Corte em pedaços o chocolate, derreta ele em banho maria e adicione metade do iogurte morno ao poucos. Reserve.

Esquente 1 xícara e meia de água até 90 graus e adicione 1 fava de baunilha, dois anis estrelados e 5 cardamomos. Apague o fogo e deixe 5 minutos em infusão; coe e reserve. Se preferir, substitua a fava de baunilha por 1 colher de chá de essência industrializada.

Cozinhe as bananas, sem tirar a casca, por 15 minutos em forno pré-aquecido ou até começarem a soltar água. Descasque e bata, no liquidificador, as bananas ainda quentes com o litro de iogurte restante e o cacau em pó.

Bata metade do açúcar mascavo ou demerara com as 6 gemas peneiradas. Permaneça batendo até as gemas clarearem e perderem o odor de ovo.

Hidrate a gelatina ou o ágar-ágar com meia xícara de infusão das especiarias. Após 10 minutos acrescente o restante da água da infusão e leve ao fogo. Deixe ferver por 4 minutos, mexendo sempre.

Bata as claras em neve com uma pitada de sal marinho com o restante do açúcar. Misture tudo delicadamente. Espere esfriar e leve à geladeira por 2 horas.

b) Recheio de ganache de cacau e banana verde

Doce e um leve azedinho combinam-se, fascinando o paladar

Rendimento: 10 porções - Calorias: 157 kcal

Modo de Preparo

Corte em pedaços o chocolate, derreta ele em banho Maria e adicione metade do iogurte morno ao poucos. Bata com 600 g polpas de bananas verdes quentes e mel.

Por [Dra. Lizandra Lúcio - Nutricionista](#)