

# Capítulo 14

*Composição  
Nutricional e Uso  
Culinário da Banana*

# COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL E USO CULINÁRIO DA BANANA

**Milene Gonçalves Massaro Raimundo**  
**Ana Carolina Enciso de Sá**  
**Lívia Abdal Michelazzo**

## Banana

A banana, símbolo dos países tropicais e muito conhecida no mundo todo, é a fruta mais popular do Brasil. A banana é uma fruta de alto valor nutritivo, muito rica em açúcar e sais minerais, principalmente potássio e vitaminas A, B1, B2 e C.

## Tipos de banana e utilizações culinárias

As bananas verdes têm sabor adstringente e, por conta disso, pouca aceitação; diz-se que quando a banana está verde ela “pega” na boca.

Porém, com a maioria das bananas verdes pode-se produzir uma farinha extremamente nutritiva, que tem inúmeras aplicações na culinária, desde o preparo de mingaus até biscoitos, tortas e bolos.

Tipo de banana	Características	Aplicação culinária
Banana nanica (banana d'água, banana da china, banana anã ou banana chorrana)	Casca fina e amarelo-esverdeada. Polpa doce, macia e agradável	Para comer <i>in natura</i> , assar, fritar à milanesa e preparar compotas, bolos e tortas
Banana prata (banana anã grande)	Casca amarelo-esverdeada Polpa menos doce que a da banana nanica e mais consistente	Para comer <i>in natura</i> , fritar, fazer bananadas, doces e, também, banana passa
Banana da terra (banana chifre de boi, banana comprida ou pacovã)	Achatada em um dos lados, com casca amarelo-escura e grandes manchas pretas quando madura Polpa bem consistente, de cor rosada e textura macia e compacta É a maior espécie de banana conhecida	Para cozinhar, assar e fritar (em pratos salgados e doces)
Banana maçã (banana branca)	Ligeiramente curva, com casca fina amarelo-claro Polpa branca e muito aromática	Para comer <i>in natura</i> Recomendada como alimento para bebês
Banana ouro (inajá, banana dedo de moça, banana mosquito ou banana imperador)	Forma cilíndrica, com casca fina de cor amarelo-ouro Polpa doce e de cheiro agradável	Para comer <i>in natura</i>

As bananas podem ser utilizadas em uma grande quantidade de pratos salgados típicos das culinárias regionais do Brasil. Conheça algumas especialidades:

- No Rio de Janeiro e Pernambuco existe um famoso cozido que, entre vários componentes - carnes, tubérculos, legumes e verduras - inclui as bananas da terra e nanica;
- No sul de Minas Gerais a especialidade é o virado de banana nanica, preparado com farinha de milho e queijo mineiro;
- No litoral norte de São Paulo, o prato principal da culinária caiçara chama-se "azul-marinho", que são postas de peixe cozidas com banana nanica verde sem casca, acompanhadas de um pirão feito com o caldo do peixe, banana cozida amassada e farinha de mandioca.

A banana está presente, também, nas refeições caseiras e nos "pratos feitos" servidos em bares e restaurantes pelo Brasil afora: nanica ou prata, é comumente servida crua para ser misturada ao arroz com feijão ou aos outros complementos da refeição.

Além disso, a banana é uma fruta altamente nutritiva, rica, principalmente, em carboidrato e potássio. Dessa forma, é comumente consumida por atletas, a fim de melhorar o desempenho físico, tanto pelo alto conteúdo energético, que repõe as calorias perdidas durante o exercício, quanto pelo alto teor de potássio, que atua na regulação das contrações musculares e no equilíbrio hídrico do organismo.

## Composição nutricional

Banana nanica (1 unidade = aproximadamente 86 g)

Energia	Carboidrato	Proteína	Lipídio	Cálcio	Fósforo	Ferro	Potássio	Fibras
79 kcal	20,64 g	0,86 g	tr	2,58 mg	23,22 mg	0,25 mg	323,36 mg	1,63 g

Banana prata (1 unidade = aproximadamente 70 g)

Energia	Carboidrato	Proteína	Lipídio	Cálcio	Fósforo	Ferro	Potássio	Fibras
68,6 kcal	20,3 g	0,7 g	tr	5,6 mg	15,4 mg	0,28 mg	250,6 mg	1,4 g

Banana-da-terra (1 unidade = aproximadamente 150 g)

Energia	Carboidrato	Proteína	Lipídio	Cálcio	Fósforo	Ferro	Potássio	Fibras
192 kcal	51 g	1,5 g	tr	*	39 mg	0,45 mg	492 mg	2,25 g

Banana maçã (1 unidade = aproximadamente 55 g)

Energia	Carboidrato	Proteína	Lipídio	Cálcio	Fósforo	Ferro	Potássio	Fibras
47,8 kcal	12,1 g	1,1 g	tr	1,65 mg	15,95 mg	0,11 mg	145,2 mg	1,43 g

Banana ouro (1 unidade = aproximadamente 40 g)

Energia	Carboidrato	Proteína	Lipídio	Cálcio	Fósforo	Ferro	Potássio	Fibras
44,8 kcal	11,6 g	0,4 g	tr	1,2 mg	8,8 mg	0,12 mg	142 mg	0,8 g

tr: traço

\* os dados não estavam disponíveis, pois estavam sendo reavaliados.

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO

	Nanica	Prata	Da Terra	Maçã	Ouro
Energia (kcal)	79	68,6	192	47,8	44,8
Carboidratos (g)	20,64	20,3	51	12,1	11,6
Proteínas (g)	0,86	0,7	1,5	1,1	0,4
Lipídios (tr*)	tr	tr	tr	tr	tr
Cálcio (mg)	2,58	5,6	-	1,65	1,2
Fósforo (mg)	23,22	15,2	39	15,95	8,8
Ferro (mg)	0,25	0,28	0,45	0,11	0,12
Potássio (mg)	323,36	250,6	492	145,2	142
Fibras (g)	1,63	1,4	2,25	1,43	0,8

\*tr = traços.

-os dados não estavam disponíveis, pois estavam sendo reavaliados.

-Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO.

### Como comprar

Para consumo imediato, compre a banana com casca bem amarela e com pequenas manchas marrons, com aspecto firme, sem partes moles ou machucadas e que não tenha as pontas verdes. Se não for para consumo imediato, dê preferência às que estão ligeiramente verdes. Para retardar o amadurecimento, compre a banana em pencas, pois as destacadas ficam maduras mais depressa.

### Como armazenar

A banana deve ser conservada em lugar fresco e seco, não sendo aconselhável guardar na geladeira, pois ela perde o sabor e se deteriora com maior facilidade. Para guardar bananas já descascadas, coloque-as dentro de um recipiente que possa ser bem fechado e mantenha em lugar seco. Para evitar que fique escura pingue algumas gotas de limão. Para conservar as características originais do sabor, odor, cor e consistência da banana, não armazene

no congelador. Não é recomendado, também, congelar preparações que contenham a banana.

### Dicas de preparo

- Para proporcionar uma cor rosada à banana em calda, acrescente uma casca de banana ao xarope do cozimento;
- Ao fazer banana em calda, vá retirando toda a espuma que se forma. Assim a calda fica mais transparente;
- Para que o doce de banana não grude no fundo da panela, ao misturar as bananas e o açúcar, acrescente uma colher de chá de chocolate em pó;
- Antes de fritar a banana, passe-a em farinha de trigo. Assim, ela não fica encharcada de gordura;
- Para que uma penca de banana amadureça mais depressa, coloque junto outra banana que já esteja bem madura;
- Se a banana estiver muito mole, mas não estragada, aproveite-a em bolos, vitaminas, tortas ou doces;
- Para que a banana não desmanche ao fritar passe-a primeiro em amido de milho;

Composição nutricional e uso culinário da banana.

- Para que o doce de banana fique brilhante e avermelhado, pingue algumas gotas de limão antes de retirá-lo do fogo;
- Ao usar banana em tortas, mergulhe-a em suco de limão ou de laranja para evitar que fique escura;
- Utilize folhas de bananeira para embrulhar postas ou filés de peixe que serão preparados na grelha.

## Receitas desenvolvidas pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (CESANS)

### Arroz boliviano

#### Ingredientes:

8 xícaras (chá) de arroz (1,4 kg)  
6 colheres (sopa) de óleo (90 mL)  
8 dentes de alho picados (25 g)  
1 kg de carne moída (magra)  
2 colheres (chá) de sal (12 g)  
16 colheres (sopa) de suco de limão (240 mL)  
2 cebolas médias picadas (350 g)  
1 pimentão picado (200 g)  
1 tomate picado (110 g)  
1 lata de extrato de tomate (350 g)  
2 latas de ervilha (400 g)  
2 latas de milho verde (460 g)  
12 ovos (720 g)  
2 kg de batata  
12 bananas da terra (2,4 kg)  
3 ½ xícaras (chá) óleo (700 mL)  
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (60 g)

#### Modo de preparo:

- Cozinhe o arroz à parte, com 2 colheres (sopa) de óleo e 4 dentes de alho. Tempere a carne com sal e limão e refogue-a com o restante do óleo e do alho. Quando a carne já estiver refogada, acrescente as cebolas e o pimentão. Assim que o pimentão estiver amolecido, adicione o tomate, o extrato de tomate, a ervilha e o milho verde.

- Cozinhe os ovos e corte-os em rodelas. Corte as batatas em palitos e as bananas em rodelas e frite-as separadamente, usando 3 xícaras (chá) de óleo para as batatas e ½ xícara (chá) de óleo para as bananas.

- Faça, em um refratário, camadas com o arroz, a carne, as batatas e as bananas. Repita as camadas e, por cima, coloque os ovos cozidos e o queijo parmesão ralado. Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos a 250° C. Sirva a seguir.

Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 200 g

Valor calórico da porção: 290 kcal

Tempo de preparo: 2h

### **Arroz com banana**

**Ingredientes:**

1 ½ xícara (chá) de arroz cru (280 g)  
1 colher (sopa) de margarina (10 g)  
1 cebola pequena ralada (100 g)  
1 dente de alho amassado (5 g)  
½ colher (chá) de sal (3 g)  
presunto picado (150 g)  
3 bananas prata cortadas em cubos e fritas (395 g)  
1 folha de louro (1 g)  
1 tablete de caldo de galinha (10g), dissolvido em 3 xícaras de água fervente (600 g)  
½ xícara (chá) de queijo ralado (60 g)  
3 colheres (sopa) de salsa picada (30 g)

**Modo de fazer:**

Lave o arroz. Doure a cebola e o alho com a margarina em uma panela média. Adicione o arroz e o louro, fritando bem. Acrescente a água fervente com o caldo de galinha dissolvido. Acrescente o sal e deixe cozinhar. Quando o arroz estiver quase pronto, junte os cubos fritos de banana, o presunto e a salsa. Misture tudo levemente com o auxílio de um garfo, tomando cuidado para não desmanchar as bananas. Quando estiver pronto, coloque em uma travessa e polvilhe queijo ralado. Sirva quente.

**Rendimento:** 7 porções

**Peso da porção:** 170 g

**Valor calórico da porção:** 200 kcal

**Tempo de preparo:** 1h

## **Bolinho de chuva de banana**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de açúcar (190 g)
- 2 colheres (sopa) de margarina (20 g)
- 3 ovos (185 g)
- 3 ¼ xícaras (chá) de farinha de trigo (375 g)
- 1 colher (café) de sal (2 g)
- 1 xícara (chá) de leite (240 g)
- 1 colher (sopa) fermento em pó (10 g)
- 2 bananas nanicas (1 amassada e outra picada) (330 g)
- 2 xícaras (chá) de óleo (480 mL) para fritar
- ½ xícara (chá) de açúcar (60 g)
- 3 colheres (chá) de canela em pó (15 g)

### **Modo de preparo:**

Na batedeira, bata o açúcar e a margarina. Acrescente os ovos, a farinha, o sal, e o leite. Bata até obter uma mistura homogênea. Coloque o fermento e a banana e misture com uma colher. Em uma panela aqueça o óleo. Despeje porções de ½ colher de sopa da massa para formar os bolinhos. Frite até dourar. Escorra em papel toalha. Espere esfriar um pouco e passe os bolinhos fritos no açúcar e canela.

**Rendimento:** 58 porções

**Peso da porção:** 30 g

**Valor calórico da porção:** 110 kcal

**Tempo de preparo:** 1h



### **Bolo de banana**

**Ingredientes:**

2 xícaras (chá) de açúcar (380 g)  
Margarina (200 g)  
3 ovos (190 g)  
1 xícara (chá) de leite (240 mL)  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo (320 g)  
1 colher (sopa) de fermento em pó (20 g)  
2 bananas nanicas cortadas em fatias (longitudinalmente) (340 g)  
1 colher (sopa) de açúcar para polvilhar (10 g)  
1 colher (chá) de canela em pó para polvilhar (5 g)

**Modo de preparo:**

Bata o açúcar com a margarina e as gemas, junte o leite e misture. Adicione a farinha de trigo e o fermento. Bata bem e acrescente as claras em neve, misturando delicadamente. Coloque a massa em uma forma untada, espalhe as bananas em fatias por cima e polvilhe com açúcar e canela. Asse em forno moderado até que, espetando um palito, este saia limpo.

**Rendimento:** 19 porções

**Peso da porção:** 85 g

**Valor calórico da porção:** 260 kcal

**Tempo de preparo:** 1h15min

## **Bolo de banana com chocolate**

### **Ingredientes:**

½ xícara (chá) de margarina em temperatura ambiente (105 g)  
¾ de xícara (chá) de açúcar (140 g)  
2 ovos (120 g)  
1 colher (chá) de essência de baunilha (5 mL)  
1 xícara (chá) de banana nanica amassada (260 g)  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo (215 g)  
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio (5 g)  
1 colher (chá) de fermento em pó (15 g)  
1 colher (café) de sal (2 g)  
chocolate ao leite cortado em pedacinhos (180 g)

### **Modo de preparo:**

Bata a margarina com o açúcar. Junte os ovos e bata bem. Acrescente a baunilha e as bananas e continue batendo. Em outra vasilha peneire a farinha de trigo, o bicarbonato, o fermento em pó e o sal. Acrescente à mistura de banana e bata bem. Junte o chocolate e misture. Coloque em uma forma de bolo inglês de 26 x 12 cm, untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido moderado (170° C) por, aproximadamente, 1 hora

**Rendimento:** 12 porções

**Peso da porção:** 70 g

**Valor calórico da porção:** 280 kcal

**Tempo de preparo:** 1h35min

### **Muffins de banana**

**Ingredientes:**

- 1 ½ xícara (chá) de açúcar (285 g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (320 g)
- 2 colheres (sopa) de canela em pó (20 g)
- 1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio (10 g)
- 3 ovos inteiros (190 g)
- 3 xícaras (chá) de banana amassada (nanica ou prata) (670 g)
- ½ xícara (chá) de nozes picadas (50 g)
- ½ xícara (chá) de castanhas do Pará picadas (50 g)
- 1 xícara (chá) de óleo (240 mL)
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 g)

**Modo de preparo:**

Em uma tigela, peneire o açúcar, a farinha, a canela em pó e o bicarbonato de sódio. Acrescente os ovos, as bananas, as nozes, as castanhas, o óleo e a essência de baunilha. Mexa bem com uma colher. Distribua a massa em forminhas de papel e leve para assar em forno médio por 15 minutos.

**Rendimento:** 17 porções

**Peso da porção:** 54 g

**Valor calórico da porção:** 195 kcal

**Tempo de preparo:** 1h

## **Pirarucu de casaca**

**Ingredientes:** Preparo do Peixe

2 ½ xícaras (chá) de azeite de oliva (600 mL)  
pirarucu em pedaços pequenos (1 kg)  
3 colheres (sopa) de salsinha picada (30 g)  
½ cebola grande ralada (90 g)  
3 tomates sem sementes picados (330 g)  
1 colher (sopa) de coentro picado (10 g)  
2 colheres (sopa) de vinagre (30 g)  
batata (½ kg)  
1 lata de ervilha em conserva (200 g)  
azeitonas verdes picadas (150 g)  
3 ovos cozidos (180 g)

**Modo de preparo:**

Aqueça 2 xícaras (chá) de azeite de oliva em uma panela e, aos poucos, frite o peixe até dourar. Retire, desfie em lascas e reserve. Misture em um recipiente a salsinha, a cebola, os tomates, o coentro, o vinagre e o azeite restante. Corte as batatas em cubos pequenos e cozinhe, deixando-as al dente. Junte às batatas o peixe desfiado, a mistura de temperos, as ervilhas, as azeitonas e os ovos.

**Ingredientes:** Banana

- 5 bananas-da-terra cortadas em rodelas (1 kg)

**Modo de preparo:**

Na mesma panela em que o peixe foi frito, frite as bananas e reserve-as. Escorra, deixando ½ xícara (chá) de azeite na panela, para refogar a farofa.

**Ingredientes:** Farofa

- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca (150 g)  
- ½ xícara (chá) de leite de coco (120 mL)  
- Sal a gosto

**Modo de preparo:**

Junte a farinha de mandioca ao azeite reservado (ainda quente), frite por 5 minutos ou até secar. Adicione o leite de coco e deixe mais 5 minutos ou até secar novamente. Se necessário, adicione o sal. Reserve.

**Montagem:**

Sirva, em um recipiente de louça fundo, o peixe temperado, coberto com as bananas e salpicado com a farofa. Se preferir, enfeite com as bananas fritas.

Dica: o pirarucu pode ser substituído por dourado ou tilápia.

**Rendimento:** 20 porções

**Peso da porção:** 145 g

**Valor calórico da porção:** 335 kcal

**Tempo de preparo:** 1h30min

## **Torta mousse de banana**

### **Ingredientes:**

1 pacote de biscoitos de leite (200 g)  
margarina (100 g)  
1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g)  
5 bananas prata maduras (620 g)  
1 ½ xícara (chá) de açúcar (290 g)  
2 latas de creme de leite (600 g)  
3 claras (120 g)  
1 tablete de chocolate meio amargo (170 g)

### **Modo de preparar:**

Triture o biscoito aos poucos no liquidificador até que forme uma farofa grossa. Despeje-a em uma tigela e acrescente a margarina, misturando bem. Forre o fundo de uma forma de aro removível (25 cm de diâmetro) com essa farofa, amassando-a bem. Reserve. Dissolva a gelatina em 5 colheres (sopa) de água fria e misture bem; deixe descansar por aproximadamente 3 minutos e leve ao fogo em banho-maria até dissolver completamente. Reserve.

Em uma panela, coloque as bananas picadas com metade do açúcar e ½ xícara (chá) de água e deixe cozinhar até ficarem macias. Bata no liquidificador, junte a gelatina reservada e 1 lata de creme de leite. Despeje na forma reservada e leve para gelar por cerca de 3 horas. Em uma tigela, coloque a outra lata de creme de leite, reservando algumas colheres para decorar. Aqueça em banho-maria e adicione o chocolate picado. Mexa cuidadosamente, até formar um creme homogêneo. Retire do fogo e, quando amornar, espalhe sobre a torta. Pingue porções do creme de leite reservado e mescle com o auxílio de colher ou garfo. Desenforme e sirva a seguir.

**Rendimento:** 12 porções

**Peso da porção:** 80 g

**Valor calórico da porção:** 300 kcal

**Tempo de preparo:** 1h30min + 3h geladeira