Anote *dicas nutritivas*

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO *EDIÇÃO Nº 232/ 03 a 07 de outubro de 2022*

Banana

A **banana** é um fruto saciante e **rico em vitaminas A, C, E e complexo B, fibras e minerais** (potássio, magnésio, cálcio, selénio, zinco e ferro). Contém ainda **triptofano**, que auxilia na regulação do humor e bem-estar. **Rica em hidratos de carbono**, é uma excelente fornecedora de energia.

No entanto, seja qual for a sua espécie, por vezes, estes frutos amadurecem demasiado depressa. **Para evitar o seu desperdício, nesta dica apresentamos 3 sugestões de receitas:**

Pão de banana

Ingredientes

3 bananas muito maduras | 2 ovos
1 chávena de farinha | 1/2 chávena de azeite | 1/2 chávena de amêndoa ralada | 1 colher de café de canela em pó | 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de confeção

Aqueça o forno a 180 º C. Unte uma forma de bolo inglês com azeite e farinha. Reserve. Esmague as bananas e conserve num recipiente à parte. Misture o azeite com os ovos, acrescentando um de cada vez. Acrescente a farinha, a amêndoa e o fermento e bata até ficar homogéneo. Adicione a esta mistura a banana esmagada e envolva sem bater. Verta a mistura na forma untada e leve ao forno por cerca de 40 minutos.

Panquecas de banana

Ingredientes

1 banana madura grande (150g) | 2 ovos | Uma pitada de fermento em pó

Modo de confeção

Misture bem os ovos com o fermento. Retire a casca das bananas e amasse-as num prato. Misture as bananas amassadas com os ovos batidos com o fermento, até que tudo esteja bem incorporado. Pulverize uma frigideira antiaderente com óleo e deixe aquecer em lume médio. Quando a frigideira estiver quente, verta meia concha de sopa de massa e deixe cozinhar de cada lado até dourar. Servir.

Gelado de banana

Modo de confeção

Tire a casca e fatie as bananas que deseja utilizar. Disponha-as num prato ou sobre um papel antiaderente e coloque no congelador. Para uma textura mais macia e cremosa, manter por 30 a 60 minutos e depois retirar. Para uma textura mais sólida e densa manter no congelador durante pelo menos 12 horas. Depois de retirar as bananas do congelador, coloque-as num liquidificador e triture, até ficar obter uma textura suave, própria de um gelado. Verta o produto para um recipiente com tampa e conserve no congelador. Se quiser, para um sabor diferente, pode acrescentar manteiga de amendoim a gosto.

http://are.cm-porto.pt/documentos

Receitas adaptadas de: https://amodadoflavio.pt/2018/09/gelado-banana/ | https://www.acozinhaintolerante.com/panqueca-de-banana-fit-3-ingredientes/ | https://life.dn.pt/melhor-pao-banana-do-mundo/receitas/342132/ | https://www.medis.pt/mais-medis/dieta-e-nutricao/beneficios-da-banana-para-a-saude/
Imagens retiradas do *Microsoft Word*.

Porto.