**Desafio Blue Bear**

**Conteúdo – Página de detalhes**

**Banana (*Musa sp.*)**

**Descrição:** Rica em minerais e vitaminas que auxiliam no sistema imunológico, a [banana](https://www.todamateria.com.br/banana/) podem ser consumida fresca, cozida, frita, assada ou desidratada. Importante lembrar que existe uma grande variedade de bananas no mundo, no Brasil as mais conhecidas são: nanica, ouro, maçã, prata e da terra.

**Curiosidade:** As bananeiras não são consideradas árvores e, sim, “**ervas gigantes**“. O seu tronco é um pseudocaule formado pela bainha das folhas e seu caule é subterrâneo, de onde brotam as raízes e as folhas. A altura varia de acordo com a espécie e pode atingir até 7 metros.

**Receita:** Banana caramelada

**Ingredientes**

* 4 bananas
* 10 colheres de sopa de açúcar
* 1/2 xícara de chá de água
* Raspas de limão

**Prepare**

1. Em uma frigideira grande leve ao fogo o açúcar.
2. Deixe derreter e dourar bem, não muito, senão fica amargo.
3. Coloque a água e deixe derreter os torrões que se formaram.
4. Coloque as bananas as raspas de limão e deixe semi tampada.
5. Deixe as bananas macias porém firmes.
6. Retire.
7. Sirva quente com sorvete, creme de leite ou somente polvilhada com canela.
8. É uma sobremesa simples rápida e gostosa.

**Laranja (*Citrus sinensis*)**

**Descrição:** Rica em vitamina C, a laranja é uma fruta rica em ácido cítrico. Indicada para prevenir câncer, ela fortalece o sistema imunológico, reduz o colesterol e protege o coração. A laranja é consumida in natura, em forma de sucos e no preparo de sobremesas.

**Curiosidade:** Em locais de clima tropical, as laranjas são esverdeadas. Em locais de clima temperado, as laranjas são mais alaranjadas. Isso acontece devido ao efeito causado pela falta de sol.

**Receita: Lillet com laranja e alecrim**

**Ingredientes**

1 dose de Lillet gelado  
2 doses de club soda gelado  
1 tira longa de casca de laranja  
2 galhos de alecrim  
cubos de gelo a gosto

Modo de preparo

1) Esfregue 1 galho de alecrim no interior do copo.

2) Com uma pinça, segure o mesmo galho de alecrim dobrado ao meio e aproxime da chama do fogão. Deixe o alecrim chamuscar até começar a soltar fumaça.

3) Apoie o alecrim chamuscado na tábua e cubra com o copo virado com a boca para baixo – assim a fumaça do alecrim fica presa e passa o sabor de defumado ao copo. Deixe o copo absorvendo os sabores enquanto corta a tira de casca de laranja.

4) Com um descascador de legumes (ou uma faca pequena afiada), corte uma tira longa da casca de laranja.

5) Coloque a tira de casca dentro do copo defumado (sem o alecrim chamuscado).

6) Adicione o lillet, cubos de gelo e complete com o club soda.

7) Sirva a seguir com o outro galho de alecrim fresco.

**Morango (*Fragaria vesca*)**

**Descrição:** Originário da Europa, o morango possui vitaminas C, A, E, B5 e B6, além de cálcio, potássio, ferro, selênio e magnésio. Essa fruta é indicada para fortalecer o sistema imunológico e processos de cicatrização. Possui um sabor adocicado e ácido, podendo ser consumido in natura, em sucos e no preparo de sobremesas.

**Curiosidade:**  O morango mais pesado pesa 250 gramas, que foi cultivado por Koji Nakao (Japão) e foi pesado em Fukuoka, Fukuoka, no Japão, em 2015. Existe um museu na Bélgica dedicado aos morangos. Na loja de presentes do Le Musée de la Fraise, você pode comprar desde geléia de morango até cerveja de morango.

**Receita:** Pavê de morango

**Ingredientes**

* pacote de [bolacha maizena](https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/biscoito-de-maisena-caseiro-como-fazer/) ou [bolacha champagne](https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/biscoito-champagne-caseiro-como-fazer/)
* 1 lata de [leite condensado](https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/receitas-faceis/como-fazer-leite-condensado-caseiro/)
* 1 caixinha de [creme de leite](https://blog.tudogostoso.com.br/dicas-de-cozinha/creme-de-leite-fresco-caseiro-de-caixinha-e-mais/)
* 1 lata de leite comum
* 2 gemas peneiradas
* 1 colher (sopa) de farinha de trigo ou maisena
* 2 xícaras (chá) de [morango](https://blog.tudogostoso.com.br/dicas-de-cozinha/como-escolher-morangos/)
* 1 colher (chá) de baunilha
* morango e [chantilly](https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/chantili-que-nao-derrete-como-fazer/) para decorar

**Modo de preparo**

1. Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite (reserve um pouco para dissolver o trigo), as gemas peneiradas levemente batidas, a baunilha e a farinha misturada no leite reservado.
2. Mexa até engrossar (engrossou em 15 minutinhos, mas não pode parar de mexer).
3. Desligue o fogo e junte o creme de leite com o soro.
4. Se necessário, bata o creme no liquidificador para desmanchar possíveis bolinhas que se formam no creme.
5. Em um refratário, coloque na seguinte ordem: uma camada de bolacha (passe as bolachas no leite com açúcar rapidamente), uma camada de morangos picados, metade do creme.
6. Repita as camadas terminando com o creme.
7. Decore a seu gosto, com morangos e chantilly.

**Pêssego (*Prunus pérsica*)**

**Definição:** O pêssego é uma fruta rica em antioxidantes. Ele possui os minerais fósforo, magnésio, manganês, cobre, iodo e ferro, além de vitaminas A, C e do complexo B. Apresenta um sabor suave e adocicado, sendo consumido em sua forma natural ou ainda em compota.

**Curiosidade:** Essa fruta possui níveis altos de antioxidantes. Especificamente o pêssego possui um antioxidante, o ácido clorogênico, que é conhecido por proteger o corpo contra o câncer e outras doenças crônicas. Esse antioxidante também é responsável pela redução de inflamações no corpo, uma ótima dica para quem sofre de artrite, e ajuda a adiar o processo de envelhecimento.

**Receita:** Milk Shake de pêssego

**Ingredientes**

1 caixinha de creme de leite  
3 copos de leite desnatado  
½ xícara (chá) de sorvete de creme  
2 colheres (sopa) de açúcar  
2 pêssegos

**Modo de preparo**

No liquidificador, bata o leite e os pêssegos.

Acrescente o creme de leite e continue a bater.

Adicione os ingredientes restantes e bata mais um pouquinho.

Sirva bem gelado.

**Uva verde (*Vitis sp.*)**

**Definição:** A uva verde possui vitamina C e do complexo B, sendo uma fruta rica em ferro, cálcio e potássio. Possui efeito antioxidante, anti inflamatório e atua na prevenção do câncer.

**Curiosidade:** Vários estudos provaram que os polifenóis encontrados nas uvas tendem a diminuir a dor no joelho se a fruta é incluída na dieta regular. Juntamente com o alívio da dor no joelho, a flexibilidade das articulações e o aumento da mobilidade também são notados na pesquisa.

**Receita:** Sorvete de uva

**Ingredientes**

1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite  
1 envelope de refresco uva em pó  
200 ml de água

**Modo de preparo**

No copo do liquidificador, coloque o leite condensado, o creme de leite, o refresco e a água, e bata até ficar homogêneo.

Disponha em um refratário médio, cubra e leve ao congelador por 2 horas.

Volte ao liquidificador e bata novamente.

Retorne ao congelador até endurecer (cerca de 7 horas).

**Referências:**

Wolfram Alpha LCC. **WolframAlpha**, 2021. Site de buscas com inteligência computacional. Disponível em: <https://www.wolframalpha.com/> . Acesso em: 08 nov. 2021.

Wikimedia. **Wikipedia**, 2021. Enciclopédia gratuita. Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page> . Acesso em: 08 nov. 2021 .

Pindorama Filmes. **Um pé de quê?**, 2010. Site de referência para tipos de plantas. Disponível em: <http://www.umpedeque.com.br/home.php> . Acesso em: 10/11/2021.

BARROS, Marcela. 6 curiosidades sobre a banana: confira no Tudogostoso. **Tudogostoso**, 2019. Disponível em: <https://blog.tudogostoso.com.br/materia/curiosidades-sobre-a-banana/> . Acesso em: 08 nov. 2021.

MACHADO, Gilda Ferreira. Banana caramelada. **Tudogostoso**. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/72879-banana-caramelada.html> . Acesso em: 08 nov. 2021.

MAGALHÃES, Lana. Frutas. **Todamatéria**, 2020. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/frutas/> . Acesso em: 08 nov. 2021.

21 curiosidades interessantes sobre a laranja. **BOL**, 2016. Disponível em: <https://www.bol.uol.com.br/listas/21-curiosidades-interessantes-sobre-as-laranjas.htm> . Acesso em: 08 nov. 2021.

25 receitas com laranja que vão te surpreender. **Guia da Semana**, 2021. Disponível em: <https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/receitas-com-laranja-para-fazer-em-casa> . Acesso em: 08 nov 2021.

Curiosidades sobre os morangos e fatos interessantes. **Mundo Ecologia**, 2019. Disponível em: <https://www.mundoecologia.com.br/plantas/curiosidades-sobre-o-morango-e-fatos-interessantes/> . Acesso em 08 nov 2021.

ARETHA, Thais. Pavê de morango da Thaís. **Tudogostoso**. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/139574-pave-de-morango-da-thais.html> . Acesso em: 08 nov 2021.

Curiosidades sobre o pêssego e fatos interessantes da fruta. **Mundo Ecologia**, 2019. Disponível em: <https://www.mundoecologia.com.br/plantas/curiosidades-sobre-o-pessego-e-fatos-interessantes-da-fruta/> . Acesso em 08 nov 2021.

10 receitas surpreendentes e saborosas com pêssego. **Guia da Semana**, 2019. Disponível em: <https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/receitas-com-pessego> . Acesso em 08 nov 2021.

LOBATO, Luciano. 15 fatos interessantes sobre as uvas! **Minilua**,2019. Disponível em: <https://minilua.com/15-fatos-interessantes-sobre-uvas/> . Acesso em 08 nov 2021.

10 receitas para quem ama uva. **Guia da Semana**, 2021. Disponível em: <https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/receitas-com-uva> . Acesso em 08 nov 2021.