

Banana (Nome científico Musa ssp)

Um dos alimentos mais apreciados, a banana aumenta a disposição sem o efeito posterior das guloseimas, que estimulam a comilança.

A banana esta entre as frutas preferidas dos bebês, crianças e adultos e dá uma sensação de acalento e nutrição. Rica em carboidratos bons, é ideal quando se busca um conforto num alimento, pois é deliciosa e repleta de nutrientes que acalmam e dão bom humor. Excelente fonte de vitamina B6, as bananas amenizam o cansaço e os sintomas pré-menstruais. Além disto, contém potássio, que diminui a irritação, triptofano, que combate a depressão e promove sono saudável.

O consumo ajuda no fortalecimento dos ossos em virtude da presença do Cálcio e do Magnésio. Como é rica em Ferro, previne a anemia já que o mineral auxilia na produção de hemoglobina. A banana melhora a visão graças a Vitamina A e ao betacaroteno. Ainda contém diversos outros sais minerais como Manganês, Zinco, Fluoreto e tem o benefício de reduzir o stress e a depressão.

Essa é uma fruta perfeita para abaixar o nível da pressão sanguínea por ter uma alta quantidade de potássio e uma pequena de sal. Também é rica em fibras dietéticas, o que ajuda bastante na digestão. Para quem busca a manutenção do peso, a banana é ideal quando consumida sem exageros. Sua grande quantidade de fibras alimentares ajuda a manter uma sensação de saciedade e seu baixo índice calórico ajuda uma pessoa a manter a forma. Além de crua, pode ser preparada frita, cozida e assada, também podendo ser adicionada a batidas com leite e com cereais matinais. A adição de aveia à banana amassada a deixa deliciosa e ainda mais nutritiva. O consumo da banana após atividades físicas é excelente para repor os nutrientes.

Existem diferentes tipos de banana: nanica, maçã, prata, da terra. Todas contêm, basicamente, as mesmas propriedades nutricionais. O que as diferencia é o sabor, aroma e textura.



Receita Muffin de Banana

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 3 bananas (grandes) amassadas (purê)
- 3/4 xícara de açúcar refinado
- 1 ovo levemente batido
- 1/3 xícara de manteiga sem sal derretida
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga



Modo de preparo

1. Pré aqueça o forno a 190° C
2. Unte levemente as formas para muffins ou use forminhas de papel
3. Em uma tigela grande misture bem a farinha de trigo peneirada (1 xícara e 1/2), o bicarbonato de sódio, o fermento em pó e o sal
4. À parte, em outra travessa, misture muito bem as bananas amassadas, o ovo, o açúcar refinado e a manteiga derretida
5. Depois coloque a mistura de bananas na mistura de farinha delicadamente - só o suficiente para incorporar
6. Coloque a mistura pronta nas forminhas para muffins com uma colher grande
7. Leve ao forno preaquecido por 18 a 20 minutos, até o palito de dentes sair limpo.



FALE COM A
NUTRICIONISTA



nutricionista@colegioparaissbc.com.br
Camila Costa - Nutricionista CRN 10922