

# Banana da terra na cozinha

40+ receitas naturais e veganas





© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor.

Todos os direitos reservados. As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

#### Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

#### Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita.

Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões , ou imprecisões.

**DESENVOLVIDO POR SABOREAR AFRO.**

# Receitas

INTRODUÇÃO 6

## O básico 7

banana da terra frita	8
banana DA TERRA Chips	10
banana DA TERRA cozida	11

## Café da Manhã & Brunch 13

scones	14
Frittata	15
Batidas de	16
Banana da terra com manga	16
Granola de aveia	17
com especiarias	17
Panquecas de banana da terra com chocolate	18
Barrinha de banana a terra com pasta de amendoim	19
Bruschetta com banana da terra, cogumelos e abacate	20

## Lanches & Refeições Leves 21

Crosta de banana da terra. Cunhas com Maionese de Alho Assada	22
Sanduíche de	23
banana da terra	23
Picadas de couve-flor	24
Chips de banana	25
totalmente carregados	25
Salada de couve salteadas	26
Tofu marinado &	27
banana da terra	27
Banana da terra	28
frutada e cuscuz misto de legumes	28
Esfinha com recheio de	29
Banana da terra, Batata-doce e tortas de feijão	29
BANANA DA TERRA ROSTI	30
ESPAĞUETE com banana da terra crocante	31
Purê de banana da terra	32
Arroz à grega com Banana da terra	33
Hambúrgueres de Banana da terra Assada	34
Ensopado de Feijão fradinho & Banana da terra	35
Banana da terra, Tomate Seco	36
Curry aromático de Banana da terra	37
Sopa de Bolinho de Banana da terra	38
Lasanha de banana da terra com lentilha	39
Banana da terra rustica	40
NHOQUE DE BANANA DA TERRA	41

## Sobremesas & Salgados 41

Bolas Energéticas com Chips de	42
Banana da terra caramelizado	42
docinho de festa de	43
Banana da terra com pasta de amendoim	43
Brownie de	44
Banana da terra com chocolate	44
Pão Frutado de Banana da terra	45
bolinho de chuva de	46
Banana e Frutas Vermelhas	46
Cupcakes de banana da terra	47
Banana da terra e noz Vitrificadas com borda	48
Cookies de banana da terra	49
Cupcakes de Banana da terra & Cenoura	50

Perseguida por muitos preconceitos, a gastronomia do continente africano é ignorada e criticada por sua apresentação que não agradar a todos. Há quem afirme que não é nobre “chique”, que é gordurosa, forte, pesada, ainda há quem diga que é demasiado picante e sem regras particulares. Não mereceria, portanto, o título de “gastronomia”, dificilmente é apresentado nas grandes mesas. No entanto, a nossa cozinha não tem menos variedade de pratos, códigos e peculiaridades.

Com 54 países, sua vegetação diversificada, seus diferentes climas e seus numerosos grupos étnicos, em torno de 1000, a África apresenta uma grande pluralidade quando se trata de culturas culinárias. Cada um influenciado por seu próprio ambiente. Ingredientes coloridos, saborosos e ricos em nutrientes encontram-se em seus mercados, nos estabelecimentos, aqui e ali você tem à sua frente vegetais, frutas, tubérculos, cereais de todos os tipos quanto por seus temperos, são os mais apreciados do mundo, são reconhecidos pelo seu bom gosto. A sua variada gastronomia apresenta muitas receitas e bebidas que, quem experimenta, dificilmente se esquecerá.

Chef pitchou LUAMBO

# INTRODUÇÃO

Qual é a sua memória mais antiga de banana? Talvez como eu, banana tenha sido uma das primeiras palavras que você conseguiu pronunciar. Pode ser que você não tenha nenhuma memória porque nunca provou banana. Seja qual for a sua história, tenho o prazer de recebê-lo nestas páginas. Por que vegano? Todas as receitas deste livro são veganas (ou seja, não contêm produtos de origem animal). Trabalho para o público que opta pela alimentação vegana há quase seis anos e estou adorando! Faço pela minha saúde, para os animais e para o planeta.

A banana da terra é uma fruta rica em amido que cresce em diferentes partes do mundo, incluindo África, Ásia, América do Sul, Caribe e Pacífico. Diferente dos outros tipos de banana (nanica, prato etc.), Ela pode ser consumida em seus estágios de maturação, seja cozida, frita ou assada. A cor da casca da banana da terra determina o estágio da maturação. Ainda verde, ela é ótima em sopas, ensopados ou como chips salgados. O próximo estágio é amarelo brilhante, quando ainda está firme, mas madura o suficiente para dar aquele chute doce. Uma vez que fica amarela e preta, está entrando em uma fase superdoce.

O estágio final da toda poderosa banana da terra é quando ela fica preta como azeviche. Neste ponto, você pode pensar que é hora de jogá-la no lixo... mas espere! É deliciosa e perfeita para adicionar às receitas como panquecas e pãezinhos fritos recheados. Onde comprar? Se você mora na América do Sul e em algumas partes da África ou Ásia, é provável que tenha acesso mais fácil nas feiras, hortifrútis e mercados. Está no Ocidente? Procure nos mercados de comida internacional (africano/caribenho) mais próximas a você.

## **Quais são os benefícios da banana da terra?**

As bananas-da-terra contêm vitamina C, que melhora as defesas naturais, previne infecções virais e mantém você em boa forma. Também fornece vitaminas B6 e B9, conhecidas por seu efeito antioxidante.

## **Como você come uma banana da terra?**

A banana da terra nunca é comida crua, ao contrário da banana nanica ou prata. Mas como ela, você só tem que descascá-la... para cozinhar-a em água ou fritá-la. Você também pode guardar a pele para assar no forno (da mesma forma que as berinjelas).

## **Por que não comer banana crua?**

De fato, ao contrário de sua prima, que às vezes é chamada de "banana doce", a banana da terra não pode ser comida crua. É mais firme e um sabor menos adocicado, é feito para ser cozido ou grelhado ou frito antes de ser degustado.

+++

# O básico

Chips de banana da terra  
Banana da terra assada  
Banana da terra frita

# banana da terra frita



## PROCESSO

### INGREDIENTES

- . 2 bananas-da-terra maduras,
- . 100 ml de óleo vegetal
- . uma pitada de sal

### MODO DE PREPARO

**1** Descasque e Corte a banana de acordo com a forma desejada; pode ser na diagonal, em rodelas, tiras ou em cubos

**3** Com o óleo quente, coloque um pequeno pedaço de banana nele para testar a temperatura. Se perceber que o óleo formou bolhas é porque está pronto para começar a fritar. Adicione uma quantidade de banana que não deixa a frigideira sobrecarregada.

**2** Despeje o óleo em uma frigideira larga, aqueça o óleo em fogo médio.

**4** Vire as fatias após 3-4 minutos e frite o outro lado por mais 2-3 minutos. A banana deve ficar dourada dos dois lados. Retire as fatias da frigideira e coloque em papel-toalha para retirar o excesso de óleo. Sirva quente como acompanhamento ou entrada.

# CITAÇÕES

“

Boa comida é a  
base da felicidade  
genuína.

”

Auguste  
Escoffier

# BANANA DA TERRA CHIPS



## PROCESSO

---

### INGREDIENTES

---

- . 2 bananas da terra maduras
- . 100ml de óleo vegetal
- . uma pitada de sal

---

### MODO DE PREPARO

---

**1** Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius

**2** Descasque as bananas e corte em tiras finas ou rodelas usando um cortador de mandolim ou uma faca afiada.

**3** Coloque a banana em uma tigela, adicione o óleo vegetal e misture até ficar uniformemente revestido. Tempere com sal.

**4** Forre uma assadeira com papel manteiga e disponha uma camada de fatias de banana. Asse por 20-25 minutos ou até dourar e ficar crocante. Deixe esfriar antes de servir.

# BANANA DA TERRA

COZIDA

## PROCESSO

### INGREDIENTES

- . 2 bananas-da-terra maduras,
- . 1 litro de água

### MODO DE PREPARO

**1** Lave as bananas-da-terra e corte as cabecinhas e as caudas

**2** Faça uma incisão rasa ao longo do comprimento das bananas. Corte cada uma em 3-4 pedaços grandes com a casca.

**3** Leve a água para ferver em uma panela grande. Adicione a banana e cozinhe por 15-20 minutos até ficar macia.

**4** Escorra e deixe esfriar um pouco antes de retirar as cascas. Sirva quente com um guisado ou legumes salteados.



# BANANA DA TERRA

ASSADA

## PROCESSO

---

### INGREDIENTES

---

- . 2 bananas-da-terra maduras,
- . 2 colheres de sopa de óleo vegetal

---

### MODO DE PREPARO

---

**1** Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius.

**2** Descasque as bananas e coloque-as inteiras ou cortadas ao meio em uma assadeira forrada.

**3** Regue um pouco de óleo vegetal sobre cada banana para cobrir uniformemente, asse por 15-20 minutos, vire as bananas e asse por mais 10-15 minutos até dourar e ficar macia

**4** Sirva quente como um lanche com um punhado de amendoins torrados ou como acompanhamento.

# Café da Manhã & Brunch

Scones  
Frittata  
Batida  
Granola  
Barinha  
Panquecas  
Bruschetta

# Scones



## PROCESSO

### INGREDIENTES

- . 300 g de farinha de trigo,
- . 150 g de farinha de trigo integral,
- . 1 colher de chá de fermento em pó,
- . 50 g de açúcar mascavo, uma pitada de sal,
- . 7 colheres de sopa de margarina vegana,

- . 100 ml de leite de coco,
- . 1 colher de sopa de extrato de baunilha,
- . 1 colher de sopa de suco de limão e
- . 1 banana madura amassada.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o seu forno a 200 graus Celsius.

Misture todos os ingredientes molhados e deixe descansar por 5 minutos.

**3** Em seguida, adicione os ingredientes molhados aos ingredientes secos lentamente dobrando a mistura levemente à medida em que avança até obter uma massa pegajosa, mas firme. Não amasse ou misture excessivamente.

**2** Misture a farinha, o fermento, o açúcar, o sal e a margarina vegetal em uma tigela grande. Esfregue a margarina na mistura de farinha até que se assemelhe a migalhas de pão.

**4** Modele a massa em um círculo de 5mm de espessura em uma superfície enfarinhada. Corte os scones usando um cortador de massa redondo enfarinhado. Modele novamente a sobra de massa e continue cortando os scones até usar toda a massa. Refrigere os scones por 30 minutos

# Frittata de banana da terra



## PROCESSO

### INGREDIENTES

.250 g de tofu firme,  
.175 g de feijão manteiga cozido,  
.75 ml de água,  
.4 colheres de sopa de fermento  
nutricional,  
.4 colheres de sopa de farinha de  
milho,

.1 colher de chá de açafrão em pó,  
.1 colher de chá de sal,  
.4 colheres de sopa de óleo vegetal,  
.1 banana-da-terra madura descascada e cortada em cubos,  
.100 g de milho doce,  
.2 dentes de alho picados,  
.1 colher de chá de gengibre ralado,  
.1 pimentão amarelo picado,  
.1 pimentão vermelho picado e um punhado de coentros  
picados.

### MODO DE PREPARO

**1** Coloque o tofu, feijão manteiga, água,  
fermento nutricional, farinha de milho,  
açafrão e sal no processador de ali-  
mentos e misture até ficar homogêneo.

**3** Junte a mistura e os legumes salteados  
numa tigela. Dobre os coentros picados.  
Transfira para uma forma de mola ligei-  
ramente untada.

**2** Aqueça o óleo vegetal em uma panela grande.  
Adicione a banana em cubos e todos os legumes  
picados. Frite por cerca de 5-6 minutos até que  
os legumes estejam dourados e cozidos.

**4** Asse a 200 graus Celsius durante 35-40 minutos  
até dourar e endurecer. Deixe esfriar comple-  
tamente antes de cortar em porções. Sirva os  
pratos com molho picante. Se preferir algo mais  
suave, use ketchup.

# BATIDAS DE BANANA DA TERRA COM MANGA



## PROCESSO

### INGREDIENTES

.2 bananas maduras,  
.1 manga,  
.1 colher de sopa de linhaça moída,  
.100 ml de leite de coco,  
.5 cubos de gelo

.200 g de chips de banana-da-terra (doce),  
.2 colheres de sopa de coco ralado,  
.1 colher de chá de canela em pó,  
.Frutas frescas à sua escolha,  
.Um punhado de sementes de abóbora.

### MODO DE PREPARO

**1** Bata as bananas, manga, linhaça, leite de amêndoas e gelo no liquidificador até ficar homogêneo.

**2** Despeje em tigelas para servir.

**3** Esmague os chips de banana e misture com o coco ralado e a canela em pó.

**4** Polvilhe generosamente sobre os smoothies. Decore com frutas frescas picadas de sua escolha e algumas sementes de abóbora.

# Granola de aveia com especiarias



## PROCESSO

### INGREDIENTES

.250 g de aveia em flocos,  
.50 g de sementes de girassol,  
.50 g de sementes de abóbora,  
.50 g de castanha de caju picada,  
.50 g de uvas passas,  
.85 g de chips de banana da terra triturados,  
.1 colher de sopa de gengibre em pó,  
.1 colher de chá de canela,  
.2 colheres de sopa de margarina vegana,  
.2 colheres de sopa de xarope de gengibre.

.1 banana-da-terra madura descascada e cortada em cubos,  
.100 g de milho doce,  
.2 dentes de alho picados,  
.1 colher de chá de gengibre ralado,  
.1 pimentão amarelo picado,  
.1 pimentão vermelho picado e um punhado de coentros picados.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 160 graus Celsius

coloque todos os ingredientes em uma tigela grande, misture até ficar bem combinado. Você pode precisar usar os dedos para esfregar a margarina, espalhe a mistura em uma assadeira forrada e asse por 10 minutos.

**3** Retire a bandeja e mexa a mistura para garantir que asse uniformemente, volte ao forno por mais 5 minutos.

**4** Deixe esfriar completamente antes de servir com leite de castanha gelada.

# Panquecas de banana da terra com chocolate



## PROCESSO

### INGREDIENTES

.1/2 banana-da-terra bem madura,  
.200 ml de leite vegetal,  
.1 colher de chá de extrato de baunilha,  
.100 g de farinha com fermento,  
.1/2 colher de chá de fermento em pó,

.25 g de açúcar,  
.um punhado de chocolate amargo,  
.óleo vegetal,  
.xarope de hibisco para servir.

### MODO DE PREPARO

**1** Em uma tigela grande amasse a banana e misture o leite vegetal e o extrato de baunilha.

**3** Coloque por cima as gotas de chocolate. Aqueça uma pequena camada de óleo vegetal em uma frigideira. Coloque a massa na frigideira espalhando até a espessura desejada.

**2** Misture a farinha, o fermento e o açúcar em outra tigela e faça uma cova no centro. Despeje a mistura líquida e mexa bem.

**4** Doure de um lado por 3-4 minutos, depois vire e doure o outro lado por mais 1-2 minutos. Repita o processo até esgotar toda a massa. Sirva quente com um fio generoso de xarope de hibisco e mais gotas de chocolate.

# Barrinha de banana da terra com pasta de amendoim



## PROCESSO

### INGREDIENTES

.250 g de aveia,  
.250 ml de leite de coco,  
.2 colheres de sopa de açúcar mascavo,  
.1 banana madura amassada,  
.2 maçãs raladas,  
.3 colheres de sopa de coco desidratado,  
.2 colheres de sopa de manteiga de amendoim sem sal e sem açúcar,  
.1 colher de chá de especiarias para lhe dar a energia e nutrição que você precisa para aproveitar o dia.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius.

**3** Adicione a banana amassada, a maçã ralada, o coco ralado, a manteiga de amendoim e a mistura de especiarias. Misture até ficar bem combinado. Forre uma assadeira retangular de tamanho médio com papel manteiga e despeje a mistura.

**2** Coloque a aveia, o leite e o açúcar em uma tigela e deixe descansar por 15 minutos.

**4** Asse por 40-45 minutos até ficar firme e dourado. Deixe esfriar completamente antes de cortar em barras. Armazene por até quatro dias em um recipiente hermético. Se você é alérgico a nozes, substitua a manteiga de amendoim por margarina vegana ou manteiga de semente de girassol.

# Bruschetta com banana da terra, cogumelos e abacate



## PROCESSO

### INGREDIENTES

- .4 fatias de pão tostadas,
- .2 abacates maduros,
- .2 colheres de sopa de suco de limão,
- .3 colheres de sopa de óleo vegetal,
- .1 banana-da-terra madura descascada e fatiada,
- .1 cebola roxa picada,
- .100 g de cogumelos picados,
- .1 colher de chá de páprica defumada, sal e pimenta a gosto.

### MODO DE PREPARO

**1** Amasse os abacates e misture o suco de limão e uma pitada de sal. Reserve.

**3** Adicione os cogumelos e refogue por mais 3 minutos. Tempere com páprica defumada, sal e pimenta.

**2** Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira grande e adicione a banana e a cebola. Cozinhe por 5 minutos até a banana dourar e as cebolas ficarem levemente translúcidas.

**4** Monte a torrada começando com uma generosa porção de purê de abacate e uma ou duas colheres de banana frita e cogumelos.

# **Lanches e Refeições Leves**

**Crosta de banana da terra. Cunhas com Maionese de Alho Assada**

**Sanduíche de banana da terra**

**Picadas de couve-flor**

**Chips de banana totalmente carregados**

**Salada de couve salteadas**

**Tofu marinado &banana da terra**

**Banana da terra frutada e cuscuz misto de legumes**

**Esfinha com recheio de Banana da terra, Batata-doce e tortas de feijão**

**BANANA DA TERRA ROSTI**

**ESPAGUETE com banana da terra crocante**

**Purê de banana da terra**

**Arroz à grega com Banana da terra**

**Hambúrgueres de Banana da terra Assada**

**Ensopado de Feijão fradinho & Banana da terra**

**Quiche de espinafre, Banana da terra, Tomate Seco**

**Curry aromático de Banana da terra**

**Sopa de Bolinho de Banana da terra**

**Lasanha de banana da terra com lentilha**

**Banana da terra Rustica**

# Crosta de banana da terra. Cunhas com Maionese de Alho Assada



## PROCESSO

### INGREDIENTES

Para as fatias:

- .2 bananas-da-terra semimaduras,
- .3 colheres de sopa de farinha de milho,
- .1 colher de chá de pimenta em pó,
- .1 colher de chá de alho em pó,
- .1 colher de chá de tomilho seco,
- sal a gosto,
- .1 colher de sopa de óleo vegetal.

Para a maionese:

- .2 cabeças de alho,
- .200 g de tofu,
- .3 colheres de sopa de suco de limão,
- .3 colheres de sopa de óleo vegetal,
- sal e pimenta a gosto.

### MODO DE PREPARO

**Fatias:** Descasque e corte as bananas em rodelas grossas. Coloque em uma tigela e misture com farinha de milho, flocos de pimenta, alho em pó, tomilho e sal até ficarem bem revestidas.

2

Arrume as fatias em uma assadeira forrada, regue com óleo vegetal e asse por 30-35 minutos a 180 graus Celsius até ficarem crocantes. Corte a cabecinha do alho e cubra os bulbos com óleo vegetal antes de embrulhar completamente em papel alumínio. Asse ao lado das fatias por 25 minutos.

**3** O alho deve ficar macio e caramelizado. Deixe esfriar antes de espremer o alho das cascas.

4

**Maionese de alho:** coloque o alho assado, o tofu, o suco de limão e o óleo vegetal no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta do reino. Sirva as fatias quentes com a maionese de alho.

# SANDUÍCHE DE BANANA DA TERRA



## PROCESSO

### INGREDIENTES

- .2 colheres de sopa de óleo vegetal,
- .1 banana-da-terra madura cortada em cubos,
- .1 pimentão vermelho cortado em tiras,
- .1 abobrinha fatiada, pão pita, húmus de pimentão vermelho, salada verde.

### MODO DE PREPARO

**1** Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira grande adicione a banana cortada em cubos. Cozinhe até que a banana esteja dourada de todos os lados

**2** Adicione os pimentões e a abobrinha e cozinhe por alguns minutos até que eles amoleçam um pouco. Transfira para uma tigela.

**3** Aqueça e corte o pão pita ao meio e recheie com húmus de pimenta vermelha, salada verde e uma ou duas colheres generosas da mistura de banana e vegetais.

# Picadas de couve-flor



## PROCESSO

### INGREDIENTES

- .1 couve-flor grande,
- .1 banana-da-terra madura descascada,
- .2 talos de cebolinha,
- .1/2 cebola roxa,
- .2 colheres de sopa de linhaça,
- .2 colheres de sopa de farinha de milho fina,
- .1 colher de sopa de farinha integral,
- .2 dentes de alho,
- .1 colher de chá de cominho,
- .1 colher de chá de sal,
- .1 colher de chá de raspas de limão,

.suco de 1 limão,

.2 colheres de sopa de óleo vegetal.

A banana-da-terra assume a mania das asas de couve-flor que está varrendo a comunidade vegana. O sabor picante dessas mordidas combina perfeitamente com molhos picantes. Aumente a crocância polvilhando mais farinha de milho sobre as mordidas antes de assar.

### MODO DE PREPARO

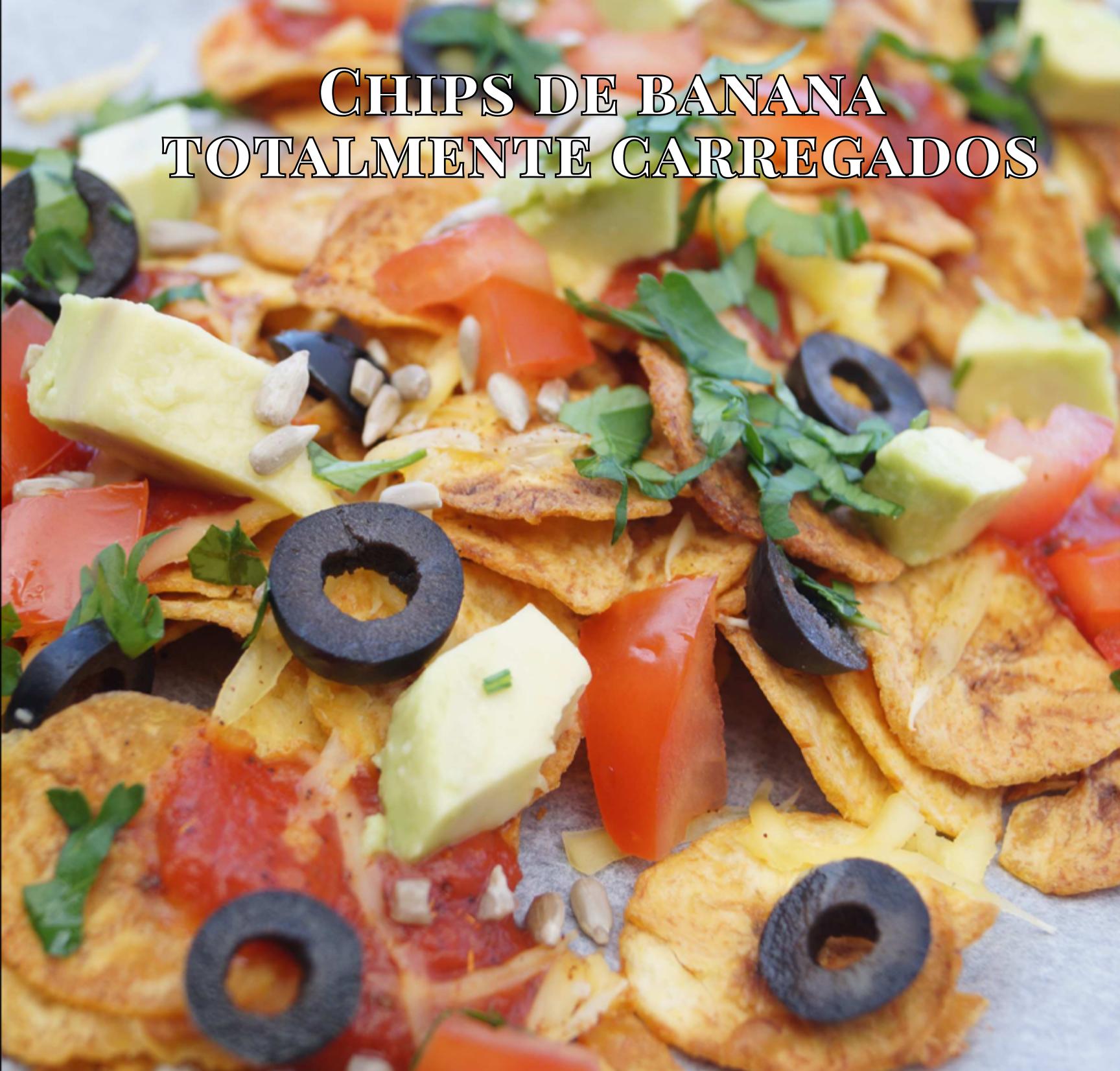
**1** Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius. Corte a couve-flor em floretes do tamanho de uma mordida.

**3** Bata por 2-3 minutos até obter uma massa grossa e lisa. Transfira para uma tigela. Adicione os floretes de couve-flor e misture para cobrir uniformemente.

**2** Coloque a banana, cebolinha, cebola, linhaça, farinha de milho, farinha integral, alho, cominho, sal, raspas de limão, suco de limão e óleo de girassol em um processador de alimentos.

**4** Forre uma assadeira com papel-manteiga e unte levemente a superfície. Espalhe a couve-flor em uma única camada. Asse por 30 minutos até dourar. Sirva as mordidas quentes com seus molhos favoritos.

# CHIPS DE BANANA TOTALMENTE CARREGADOS



## PROCESSO

### INGREDIENTES

- .Chips de banana-da-terra (consulte seção sobre Chips)
- .molho de tomate,
- .pimenta em pó,
- .queijo vegano,
- .abacate(s) ralado(s),
- .cubos de tomate, picados,
- .azeitonas pretas cortadas em rodelas,
- .coentro fresco ou salsa picados,
- .sementes de girassol,
- .sal e pimenta a gosto.

Não tem quantidade de ingredientes para esta receita porque

você pode personalizá-la a seu gosto.  
Como os nachos, você pode adicionar o  
mínimo ou o máximo de acordo com a  
sua preferência.

### MODO DE PREPARO

**1** Para montar este lanche, espalhe as batatas fritas em uma assadeira forrada e cubra com o molho de tomate, pimenta em pó e queijo vegano.

**2** Grelhe por cerca de 5 minutos até que o queijo comece a derreter. Depois é só cobrir com o restante dos ingredientes.

# Salada de couve salteadas



## PROCESSO

### INGREDIENTES

.250 g de couve,  
.um punhado de cenoura ralada,  
.1 pimentão vermelho,  
fatiado,  
.1/2 banana-da-terra madura cozida,  
.1/2 pimenta,  
.100 g de tomate seco,  
.2 colheres de óleo vegetal,  
.25 ml de vinagre,  
.25 ml de água,  
.castanha de caju,  
.sal e pimenta a gosto.

### MODO DE PREPARO

**1** Coloque a couve, a cenoura e o pimentão vermelho em uma grande salada. Para fazer o molho, coloque a banana cozida, o uísque, pimenta-do-reino, tomate seco, óleo vegetal, cidra, vinagre e água no liquidificador e bata até ficar homogêneo e cremoso.

**2**

Adicione a salada e misture até ficar bem combinado. Isso ajudará a amolecer as folhas de couve. Tempere com uma pitada de sal e pimenta, se necessário. Colocar um punhado de castanhas de caju para finalizar.

# Tofu marinado & banana da terra



## PROCESSO

### INGREDIENTES

.250 g de tofu extrafirme em cubos,  
.1 banana-da-terra madura cortada em bas-  
tões grossos,  
.2 colheres de gengibre picado,  
.2 dentes de alho picados, .  
4 colheres de sopa de molho de Sriracha,

.2 colheres de óleo de gergelim,  
.5 colheres de sopa de molho shoyu,  
.2 abobrinhas,  
.4 cenouras,  
.100 g de tomate cereja cortadas ao meio e  
.1 limão.

### MODO DE PREPARO

**1** Para fazer a marinada, misture o gengibre, alho, vinagre de maçã, óleo vegetal e shoyu. Em uma tigela grande, misture o tofu e a banana com 3/4 da mistura da marinada. Deixe repousar por pelo menos 30 minutos.

**3** Use um espiralizador ou descascador Juliana para espiralizar as cenouras e abobrinhas. Disponha em uma grande tigela de salada. Adicione o tofu marinado e a banana. Cubra com os tomates-cerejas.

**2** Disponha o tofu marinado e a banana em uma assadeira forrada e leve ao forno a 200 graus Celsius por 20-25 minutos. Deixe esfriar.

**4** Adicione suco de limão fresco para a marinada restante e regue por cima da salada. Sirva quente ou morno sozinho, com uma salada ou com patês e molhos.



# BANANA DA TERRA FRUTADA E CUSCUZ MISTO DE LEGUMES

Essa receita de cuscuz é garantida para iluminar o seu dia. Estourando positivamente com cores e sabores doces.

## PROCESSO

### INGREDIENTES

.1 banana descascada e cortada em cubos,  
.1 pimentão vermelho em cubos,  
.1 pimentão amarelo em cubos,  
.2 cenouras em cubos,  
.2 colheres de óleo de coco,  
.170 g de cuscuz,  
.300 ml de água fervente,

.25 g de damascos secos picados,  
.25 g de sultanas ou passas,  
.um punhado de salsa picada,  
.um punhado de coentros picados,  
.sal e pimenta a gosto,  
.sementes de romã (opcional).

### MODO DE PREPARO

**1** Misture a banana em cubos, pimentão e cenoura com óleo de coco e espalhe em

**2** uma assadeira forrada.  
Assar por 25 minutos a 180 graus Celsius.

**3** Prepare o cuscuz despejando sobre a fervura água quente. Cubra e deixe descansar por 5 minutos.

**4** Use um garfo para soltar o cuscuz. Adicione os legumes assados, damascos, sultanas e ervas picadas. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe um pouco de sementes de romã por cima para um toque extra de cor.

# Esfiha com recheio de Banana da terra, Batata-doce e tortas de feijão



## PROCESSO

### INGREDIENTES

.4 colheres de óleo de girassol,  
.1 banana descascada e picada,  
.100 g de feijão vermelho cozido,  
.50 g de milho doce,  
.50 g de ervilhas,

.150 g de batata-doce cozida,  
.1 colher de massa de tomate,  
.um punhado de salsa picada,  
.sal a gosto,  
.massa folhada pronta.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius. Aqueça o óleo de girassol em uma panela grande e frite a banana picada até dourar. Adicione o feijão, milho doce, ervilha, batata-doce e a massa de tomate.

**3** Dívida a massa em 4 quadrados, preenchendo um lado do círculo, deixando algum espaço ao redor da borda. Dobre a massa para envolver o recheio, use um garfo para pressionar e selar as bordas e para fazer pequenos furos na parte superior.

**2** Frite por 3-4 minutos adicionando um pouco de água se a mistura estiver muito seca e, em seguida, adicione salsa picada. Tempere com sal.

**4** Repita esse processo com o restante da massa e recheio. Coloque cada torta em uma assadeira forrada, pincele com um pouco de óleo ou leite vegetal e asse por 25-30 minutos até dourar.



# BANANA DA TERRA ROSTI

## PROCESSO

---

### INGREDIENTES

---

3 colheres de sopa de farinha integral, 1 colher de sal, 1 colher de chá de sementes de erva-doce, 1 colher de chá de flocos de pimenta, 1 colher de linhaça, 125 ml de água, 130 g de milho doce, 1 banana descascada e picada, 1 cebola roxa picada, 2 dentes de alho picados, óleo de girassol.

---

### MODO DE PREPARO

---

**1** Misture a farinha, o sal, as sementes de erva-doce, os flocos de pimenta, linhaça e água em uma tigela grande para formar uma massa. Não misture muito.

**2** Adicione o milho doce, a banana, a cebola e o dente de alho na massa e misture para combinar. Deixe a massa descansar por 10 minutos.

**3** Aqueça cerca de 4 colheres de sopa de óleo vegetal em uma frigideira antiaderente grande. Adicione os bolinhos em colheres de sopa - tome cuidado para não encher a panela. Frite por 4-5 minutos de um lado até dourar.

**4** Vire-os suavemente, reduza o fogo para médio e frite por mais 3-4 minutos. Repita até acabar a massa. Pode ser necessário adicionar um pouco mais de óleo à panela. Sirva quente ou morno, sozinho com uma salada ou com patês e molhos.

# ESPAGUETE com banana da terra crocante



## PROCESSO

### INGREDIENTES

1 banana-da-terra madura cortada em cubos, 3 colheres de sopa de farinha de milho fina, 2 colheres de óleo de girassol, um punhado de coentro picado, 500 ml de água, 400 g de espaguete, 2 colheres de óleo de coco, 1 cebola roxa picada, 3 dentes de alho picados, 100 g de cogumelos picados, 100 g de feijão verde, 250 ml de leite de coco enlatado, sal e pimenta a gosto, 1 colher de sálvia seca, 1 colher de chá de flocos de pimenta moída.

### MODO DE PREPARO

**1** Misture a banana e a farinha de milho. Aqueça o óleo de girassol em uma panela e frite a banana até ficar marrom-dourado.

**2** Adicione o coentro no último momento e deixe de lado. Ferva a água e acrescente o espaguete. Cozinhar por 5 minutos até ficar al dente, aqueça o óleo de coco em uma panela grande e adicione a cebola e o alho.

**3** Refogue até a cebola ficar translúcida, adicione os cogumelos e o feijão verde. Misture o leite de coco, tempere com sal, pimenta, sálvia seca e flocos de pimenta e deixe ferver. Adicione o espaguete em fogo médio e

**4** cozinhe descoberto por alguns minutos até que a maior parte do líquido evapore. Sirva quente com a banana crocante e coentro por cima.

# Purê de banana da terra



## PROCESSO

### INGREDIENTES

2 bananas verdes, 500 ml de água, 2 colheres de óleo de coco, 50 ml de leite de coco, 2 colheres de hortelã picada, 2 colheres de sopa de coentro picado, 1 colher de salsa picada, sal e pimenta a gosto, 4 salsichas veganas.

### MODO DE PREPARO

**1** Descasque e corte cada banana em 4-5 pedaços.

**2** Coloque em uma panela de água fervente e cozinhe por 15 minutos ou até ficar macia.

**3** Escorra, adicione o óleo de coco e o leite de coco e amasse com um garfo

**4** até ficar bem lisinho.  
Junte as ervas picadas. Tempere com sal e pimenta e sirva a banana quente ao lado de salsichas veganas.

# Arroz à grega com Banana da terra



## PROCESSO

---

### INGREDIENTES

---

2 colheres de óleo de coco, 1 banana da terra em cubos, 3 cebolinhas picadas, 2 cenouras picadas, 50 g de ervilhas congeladas, 400 g de arroz basmati dourado cozido, 4 colheres de sopa de molho de soja light.

---

### MODO DE PREPARO

---

**1** Aqueça o óleo de coco em uma frigideira grande e adicione a banana cortada em cubos.

**3** Adicione o arroz cozido e tempere com molho de soja.

**2** Frite até dourar. Adicione as cebolinhas e as ervilhas. Frite por 2-3 minutos.

**4** Frite por mais 5 minutos e sirva quente.

# Hambúrgueres de Banana da terra Assada



"O que é um livro de receitas vegano sem uma receita suculenta de hambúrguer vegetariano?" Estou particularmente orgulhoso deste. É tão simples de farfalhar para cima e tem um sabor incrível.

## PROCESSO

### INGREDIENTES

100 g de lentilhas vermelhas, 1 banana-da-terra madura, amassada, 1/2 cebola roxa picada, 2 cenouras raladas, 3 colheres de óleo de girassol, 1 colher de chá de cominho, 1 colher de sopa de mix de ervas secas, sal a gosto.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius. Cozinhe as lentilhas vermelhas em água levemente salgada até ficarem macias, mole e a maior parte da água reduzida pelo vapor.

**2** Você precisa ficar de olho e mexer constantemente para ter certeza de que não grudou no fundo da panela. Adicione um pouco de água de cada vez se as lentilhas não estiverem totalmente cozidas antes da água secar.

**3** O resultado deve se assemelhar a um pasta grossa. Coloque o purê de banana, cebola e cenoura em uma grande tigela. Misture as lentilhas cozidas e acrescente o óleo de girassol, cominho e ervas mistas. Tempere com sal.

**4** Forme a mistura em quatro hambúrgueres redondos em uma assadeira (não se preocupe com a mistura aparecer muito molhado; ele ficará bem firme no forno). Asse por 30 minutos. Em seguida, vire cada hambúrguer e asse por mais 7 minutos. Sirva com uma salada ou em um pão de hambúrguer com seu molho e coberturas preferidos.

# Ensopado de Feijão fradinho & Banana da terra

“Um clássico da África Ocidental de um pote que é tão saudável quanto saboroso. Se vocês estão preocupados com o óleo de palma (sustentável ou não) deixe-o de fora.”

## PROCESSO

### INGREDIENTES

400 g de feijão fradinho ou preto, 1 pimentão vermelho, 1 lata de tomates- ameixas, 1 pimenta escocesa, 3 dentes de alho, 2 bananas-da-terra amarelas cortadas em rodelas, 1/2 cebola roxa fritada, 2 colheres de sopa de óleo de palma sustentável e sal a gosto.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira grande. Frite a banana picada até dourar. Em seguida, retire da frigideira. Adicione as cebolas picadas, cogumelos, cenouras, alho, aipo e milho doce

**2** para a panela. Frite por 5 minutos em fogo médio. Depois cubra com água. Misture delicadamente a farinha de milho e tempere com sal e pimenta. Adicione a banana à panela e cozinhe por alguns minutos até que o molho comece a engrossar.

**3** engrossar. Estenda a massa folhada e use um cortador de biscoitos para cortar círculos grandes o suficiente para cobrir seus ramequins. Coloque a mistura de banana e cogumelos em ramequins e cubra cada um

**4** com um círculo de massa. Use um garfo para fazer furos na massa e pincele-a, cubra com um pouco de leite não lácteo. Coloque os ramequins em uma assadeira e leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até que a massa fique inchada e marrom-dourado. Deixe descansar alguns minutos antes de servir.

# Quiche de espinafre, Banana da terra, Tomate Seco



## PROCESSO

### INGREDIENTES

#### Para a pastelaria:

150 g de farinha integral, 150 g de farinha de trigo, 130 g de óleo de coco, uma pitada de sal, aproximadamente 100 ml de água fria.

#### Para o recheio:

500 g de tofu sedoso, 1 colher de óleo de girassol, 3 dentes de alho, 4 colheres de fermento nutricional, 3 colheres de farinha de milho, 1 colher de sopa de sálvia seca, 1 colher de chá de tomilho seco, sal e pimenta a gosto, 1 cebola roxa picada 100 g de tomate seco, 200 g de espinafre picado, 1 banana-da-terra em fatias finas.

### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius.

Para fazer a massa, adicione a farinha e o sal em uma tigela. Esfregue o óleo de coco até que a mistura se assemelhe às migalhas de pão. Adicione lentamente a água à farinha, uma colher de sopa de

cada vez, até obter uma massa macia. Deixe na geladeira por cerca de 30 minutos.

Abra a massa em uma superfície enfarinhada até 1/2 polegada, molude círculo grosso e forre uma forma de quiche. Deixe um pouco

**1**

de pastel pendurado na borda da forma (a massa com durante o cozimento). Fure o fundo da massa com um garfo, cubra toda a massa com papel-manteiga e recheie com feijão seco ou arroz. Asse as cegas por 10 minutos. Em seguida, retire o papel-manteiga e o feijão/arroz. Asse por mais 5 minutos. Em um processador de alimentos, adicione o tofu sedoso, óleo de girassol, dentes de alho e levedura nutricional.

**2**

Misture até ficar homogêneo. Transfira para uma tigela grande e adicione a sálvia seca, sal e pimenta. Junte as cebolas picadas, os tomates secos ao sol e o espinafre. Despeje o recheio na forma parcialmente assada em caso de pastelaria e disponha a banana fatiada por cima até cobrir completamente. Pincele a superfície com um pouco de óleo e asse por 25-30 minutos, ou até dourar. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

**3**

**4**

# Curry aromático de Banana da terra



## PROCESSO

### INGREDIENTES

2 colheres de óleo de girassol, 1 cebola roxa picada, 1 banana verde picada, 1 colher de gengibre picado, 2-3 folhas de louro, 1 colher de sopa de curry em pó, 1 pimenta escocesa, 300 ml de leite de coco, 3 cenouras cortadas em bastões pequenos, 50 g de feijão verde, 150 g de brócolis, 50 g de ervilhas, 50 g de milho doce e sal a gosto.

### MODO DE PREPARO

**1** Aqueça o óleo de girassol em uma panela grande no calor médio.

**2** Adicione a cebola, banana, gengibre picado e folhas de louro e cozinhe por 3-4 minutos. Adicione o caril em pó, scotch bonnet e leite de coco.

**3** Adicione a banana e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 10 minutos.

**4** Adicione o restante dos legumes e cozinhe por mais 5 minutos. Tempere com sal. Servir quente com arroz ou pão.

# Sopa de Bolinho de Banana da terra



## PROCESSO

### INGREDIENTES

Para a sopa: 2 colheres de óleo de girassol, 1 cebola roxa picada, 2 dentes de alho picados, 1 cenoura ralada, 250 g de inhame ou batata-doce picada, 2 talos de aipo picados, 100 g de ervilhas congeladas, 1,5 litros de água, 1 pimenta-do-reino escocesa cortada em quatro, 1 colher de sopa de temporada-tudo, 1 colher de orégano, sal a gosto.

Para os bolinhos: 1 banana-da-terra madura amassada, 3 colheres de farinha integral, 1/4 colher de chá de fermento em pó, 1 colher de chá de flocos de pimenta, 1 colher de sal.

### MODO DE PREPARO

**1** Para a sopa: aqueça o óleo de girassol em uma panela de sopa grande em fogo médio. Adicione a cebola, o alho e a cenoura picados. Frite por cerca de 3-4 minutos.

**3** Cubra com a água e adicione o scotch bonnet, temporada-tudo, orégano e sal. Cozinhe em fogo brando fogo médio-baixo por cerca de 20-25 minutos.

**2** Em seguida, adicione o inhame/batata-doce, aipo e ervilhas congeladas.

**4** Para fazer os bolinhos, misture o purê de banana, farinha, fermento em pó, flocos de pimenta e sal para formar uma massa grossa. Use uma colher de sopa para colher e soltar em volta bolinhos na sopa. Cozinhe a sopa por mais 10 minutos em fogo médio. Servir bem quente.



# Lasanha de banana da terrara com lentilha

## PROCESSO

### INGREDIENTES

6 bananas da terra maduras, Óleo de girassol, 3 dentes de alho picados, 1 colher de chá de pimenta em pó, 1 colher de chá de ervas mistas secas, 1 colher de páprica defumada, 300 ml de molho de tomate, 125 g de lentilhas vermelhas cozidas, 4 colheres de margarina vegana, 8 colheres de farinha de trigo, 400 ml de leite não lácteo, sal e pimenta a gosto, queijo vegano opcional.

### MODO DE PREPARO

**1** Descasque e corte as bananas na horizontal em 4-5 tiras. Aqueça algumas colheres de óleo de girassol em uma frigideira grande e frite a banana em lotes, dourando as tiras em ambos os lados. Escorra em papel de cozinha e reserve.

**2** Adicione uma colher de sopa de óleo de girassol a uma panela grande e adicione o alho, a pimenta, a mistura de ervas, a páprica defumada, molho de tomate e lentilhas. Cozinhe em fogo médio-baixo por cerca de 12 minutos até que as lentilhas começem a amolecer.

**3** Faça um molho branco derretendo a margarina vegana em uma panela. Adicione a farinha e mexa vigorosamente para combinar. Adicione o leite não lácteo lentamente, mexendo à medida em que avança. Deixe borbulhar e engrossar em fogo baixo por alguns minutos. Monte a la-

**4** sanha forrando o fundo de uma forma untada de tamanho médio com banana frita. Espalhe uma fina camada de molho de tomate e lentilha por cima e depois regue um pouco do molho branco. Adicione outra camada de banana frita e repita o processo até que todos os ingredientes se esgotem. Se desejar, adicione um pouco de queijo vegano entre as camadas e polvilhe um pouco sobre o topo. Asse a 180 graus Celsius por 25-30 minutos. Deixar esfriar um pouco antes de servir.



# Banana da terra rustica

---

## PROCESSO

---

### INGREDIENTES

---

1 banana-da-terra madura picada, 500 g de floretes de brócolis, 4 tomates cortados em quatro, 4 colheres de óleo de girassol, 1 colher de sopa de flocos de pimenta, sal e pimenta a gosto.

---

### MODO DE PREPARO

---

**1** Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande e depois espalhe-os em uma assadeira forrada.

**2** Asse por 25-30 minutos até que a banana esteja dourada e o brócolis comece a ficar crocante nas bordas. Sirva quente ou morno. Este bolo simples e direto foi um grampo meu por um longo tempo durante um período particularmente agitado da minha vida. Isto requer muito preparo, mas inclui um ponche de sabor.



# NHOQUE DE BANANA DA TERRA

## PROCESSO

---

### INGREDIENTES

---

1 kg de bananas da terra amarela ( não verde nem muito madura), 1 litro de água.

---

### MODO DE PREPARO

---

**1** Descasque e corte cada banana em 2-3 pedaços.

Coloque em uma panela de água fervente e cozinhe por 15 minutos ou até ficar macia.

**3** Aqueça uma frigideira, coloque um pouco da óleo vegetal. Coloque uma quantidade de nhoques que caiba na sua frigideira deixando um espaço entre eles.

**2** Escorra, e amasse com um garfo ou passe no processador de alimentos ainda quente uma massa homogeneia bem lisinho.

Enfarinhe levemente a bancada, pegue um pouco de massa, enrole e corte os nhoques no tamanho desejado.

**4** Deixe grelhar de um lado, então vire delicadamente um por um, usando duas colheres. Reserve os nhoques da primeira etapa e repita o processo até grelhar todos, colocando sempre mais óleo vegetal, a cada etapa. Sirva imediatamente com seu molho favorito.

# **Sobremesas e Salgados**

**Bolas Energéticas com Chips de Banana da terra caramelizado**

**docinho de festa de Banana da terra com pasta de**

**Brownie de Banana da terra com chocolate**

**Pão Frutado de Banana da terra**

**bolinho de chuva de Banana e Frutas Vermelhas**

**Cupcakes de banana da terra**

**Banana da terra e noz Vitrificadas com borda**

**Cookies de Banana da terra**

**Cupcakes de Banana da terra & Cenoura**

**NHOQUE DE BANANA DA TERRA**

# Bolas Energéticas com Chips de Banana da terra caramelizado



## PROCESSO

### INGREDIENTES

100 g de chips de banana-da-terra doce, 50 g de coco ralado, 170 g de castanha de caju, 300 g de tâmaras suaves, 1 colher de óleo de coco, uma pitada de sal.

### MODO DE PREPARO

**1** Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos e bata até formar uma massa. Pode ser necessário

**2** adicionar uma colher de sopa ou duas de água para juntar à mistura. Transfira para uma tigela grande. Molde a mistura em bolas pequenas pressionando e rolando

**3** entre as palmas das mãos. Armazene em um recipiente hermético e leve à geladeira por até duas semanas.

**4** Para ficar mais crocante, enrole as bolas de energia em fatias finamente trituradas chips de banana, pressionando suavemente para que grudem.

# docinho de festa de Bnana da terra com pasta de amendoim



## PROCESSO

---

### INGREDIENTES

---

250 g de aveia, 100 g de chips de banana verde, 2 colheres de sopa de sementes de chia, 4 colheres de sopa de manteiga de amendoim sem sal, 5 colheres de sopa de xarope de bordo, uma pitada de sal.

---

### MODO DE PREPARO

---

**1** Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos e bata até

**2** formar uma massa firme. Você pode precisar raspar as laterais em intervalos e adicione

**3** uma colher de sopa ou duas de água à mistura. Transfira para uma tigela. Forme bolas pequenas pressionando

**4** e rolando entre as palmas das mãos. Armazenar em um recipiente hermético e manter refrigerado por até duas semanas.

# Brownie de Banana da terra com chocolate



## PROCESSO

### INGREDIENTES

100 g de chocolate amargo, 200 ml de leite não lácteo, 125 ml de óleo de girassol, 1 colher de extrato de baunilha, 3 bananas-da-terra bem maduras e amassadas, 100 g de farinha normal, 100 g de farinha integral, 100 g de cacau em pó, 250 g de açúcar mascavo, 1 colher de fermento em pó.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 160 graus Celsius. Coloque o chocolate amargo e o leite não lácteo em uma tigela e leve ao micro-ondas por 30 segundos.

**2** Mexa e volte ao micro-ondas por mais 20 segundos até que o chocolate derreta completamente. Transfira para um grande tigela e misture o óleo, baunilha e purê de banana. Misture as farinhas, o cacau em pó, o açúcar

**3** mascavo e o fermento em pó em outra tigela grande e faça um buraco no centro. Adicione os ingredientes molhados aos poucos, mexendo enquanto até que você tenha uma massa lisa e grossa. Unte levemente uma forma de bolo com margarina vegana e polvilhe com

**4** um pouco de farinha. Despeje a massa do bolo. Asse por 30-35 minutos, depois deixe repousar por alguns minutos. Sirva quente com uma bola de sorvete sem leite.

# Pão Frutado de Banana da terra



## PROCESSO

### INGREDIENTES

2 bananas-da-terra maduras e amassadas, 75 ml de óleo de girassol, 100 ml de leite não lácteo, 75 g de açúcar mascavo, 150 g de farinha com fermento, 100 g de farinha integral, 1 colher de fermento em pó, 2 colheres de chá de tempero misto, 1 colher de chá de gengibre em pó, 50 g de mix de frutas secas.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 160 graus Celsius. Bata as bananas amassadas, o óleo de

**2** girassol e o leite não lácteo juntos. Adicione todos os ingredientes secos em uma

**3** tigela grande e faça um poço no centro. Despeje os ingredientes líquidos, mexendo lentamente à medida em que avança. Asse em forma untada e enfarinhada por 40-45 minutos.

**4** Use um palito ou espeto para verificar se está cozido no meio. Se sair limpo, está pronto. Sirva com creme morno ou creme de coco batido.



# bolinho de chuva de Banana e Frutas Vermelhas

## PROCESSO

---

### INGREDIENTES

---

2 bananas-da-terra bem maduras, 4 colheres de sopa de farinha com fermento, 2 colheres de sopa de farinha de milho fina, um punhado de frutas vermelhas congeladas, óleo de girassol, canela em pó, açúcar mascavo (opcional).

---

### MODO DE PREPARO

---

**1** Descasque e amasse as bananas em uma tigela grande.

**2** Adicione a farinha com fermento e a farinha de milho e misture para formar uma massa pegajosa. Dobre cuidadosamente as frutas misturadas.

**3** Aqueça o óleo de girassol de forma que fique uma temperatura suficiente para fritar em uma grande frigideira.

**4** Frite a massa em lotes (a colher de sopa) até dourar. Escorra em papel-toalha para remover o excesso de óleo. Polvilhe com canela e açúcar mascavo (para doce extra).

# Cupcakes de banana da terra

**Serve 12  
porções**

## PROCESSO

### INGREDIENTES

250 g de farinha com fermento, 150 g de açúcar mascavo, 100 g de chips de banana triturados, 100 ml de óleo de girassol, 250 ml de leite não lácteo, 1 colher de chá de extrato de baunilha.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius. Junte a farinha, o açúcar e as bananas-da-terra trituradas numa tigela grande para mistura. Bata o óleo de girassol,

**3** cupcake e coloque um pouco de massa em cada suporte, enchendo 3/4 da forma. Asse por 25-30 minutos até crescer e dourar. Use um espeto ou palito para verificar o centro de cada cupcake - deve sair limpo. Deixe os cupcakes esfriarem completamente antes de servir.

**2** o leite não lácteo e a baunilha juntos em uma tigela ou jarra separada. Em seguida, adicione ao seco ingredientes. Misture delicadamente para formar uma massa lisa. Forre uma forma de cupcake com suportes de

**4** Tem algum creme de manteiga vegano à mão? Encha com um pouco o topo de seus cupcakes e decore com doces chips de banana crocante para um acabamento simples, mas elegante. Buttercream pode ser feito combinando 3 partes de glacê, açúcar, 1 parte de margarina vegana e algumas colheres de chá de leite vegano para clarear a mistura.

# Banana da terra e noz Vitrificadas com borda



Serve 4  
porções

## PROCESSO

### INGREDIENTES

1 banana-da-terra madura cozida, um punhado de nozes picadas, 1 colher de noz-moscada, xarope de gengibre.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius. Amasse a banana cozida para formar um purê liso. Dobre as nozes picadas e adicione a noz-moscada.

**2** Corte a massa folhada em quatro quadrados de 12 cm por 12 cm. Coloque a mistura de banana e nozes no centro de cada peça e aperte duas das extremidades opostas para o centro para envolver parcialmente o recheio.

**3** Coloque cada massa em uma assadeira forrada, pincele com xarope de gengibre e leve ao forno por 20 minutos até dourar.

**4** Deixar para esfriar em uma grade, regue com mais xarope de gengibre e nozes picadas antes de servir.



# Cookies de Banana da terra

Serve  
18-20 porções

## PROCESSO

### INGREDIENTES

200 g de farinha de espelta, 100 g de cacau em pó, 1 colher de fermento em pó, 150 g de açúcar mascavo, 100 g de chips de banana doce triturados, uma pitada de sal, 5 colheres de margarina vegana, 2 colheres de café instantâneo, 50 ml de leite não lácteo, 1 colher de chá de extrato de baunilha.

### MODO DE PREPARO

**1** Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius. Coloque a farinha de espelta, o cacau em pó, fermento pó, açúcar mascavo, chips de banana triturados, margarina vegana e sal em uma tigela grande.

**3** Adicione à batedeira com a baunilha. Combine para formar uma massa, forre as assadeiras com papel-manteiga e coloque a massa de biscoito em colheradas, deixando espaço entre cada uma.

**2** Use os dedos para esfregar a margarina e misture até ficar com aspecto de farofa. Dissolva o café solúvel em leite não lácteo quente e deixe esfriar.

**4** Achate os biscoitos com os dedos ou com as costas de um garfo. Asse por 15-20 minutos e deixe esfriar em uma grade de arame. Armazene em um recipiente hermético por até cinco dias.



# Cupcakes de Banana da terra & Cenoura

**Serve  
12 porções**

## PROCESSO

---

### INGREDIENTES

---

200 ml de leite não lácteo, 80 ml de óleo de girassol, 2 colheres de chá de extrato de baunilha, 150 g de farinha com fermento, 50 g de farinha integral, 120 g de açúcar mascavo, 2 colheres de fermento em pó, 2 colheres de canela, 1 colher de noz-moscada, 1 banana-da-terra madura picada, 100 g de cenoura ralada, 50 g de frutas secas e nozes.

---

### MODO DE PREPARO

---

**1** Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius. Misture o leite não lácteo, o óleo e a baunilha. Reserve.

**3** Forre uma forma de cupcake com suportes de cupcake e coloque um pouco de massa em cada suporte, enchendo 3/4 da altura.

**2** Misture o restante dos ingredientes secos em uma grande tigela e faça uma cova no centro. Misture os ingredientes para formar uma massa de bolo.

**4** Asse por 25-30 minutos até crescer e dourar. Usar um espeto ou palito para verificar o centro de cada cupcake - deve sair limpo. Deixe os cupcakes esfriarem completamente antes de servir.