

RECEITAS MESA BRASIL

RECEITAS DELICIOSAS E NUTRITIVAS
COM BANANA E MAMÃO



Apresentação

O Serviço Social do Comércio (Sesc) oferece produtos e serviços de qualidade que contribuem para o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens, serviços, turismo, seus dependentes e a sociedade em geral. Nossas atividades são planejadas para atender à visão de fazer do Sesc um agente de transformação social, com padrão de excelência, sustentabilidade, ética e valorização das pessoas.

O Mesa Brasil Sesc é um grande exemplo desse tipo de atividade. O programa de segurança alimentar e nutricional é composto por ações educativas e de distribuição de alimentos excedentes ou fora dos padrões de comercialização, mas que ainda podem ser consumidos. Ou seja, o Mesa busca o que sobra nos parceiros e depois entrega onde falta. De um lado, contribui para a diminuição do desperdício e, de outro, reduz a condição de insegurança alimentar de crianças, jovens, adultos e idosos.

Por essa razão, o Mesa Brasil está sempre preocupado em oferecer orientação sobre alimentação saudável e aproveitamento integral dos alimentos a parceiros e beneficiados. Nesta coletânea, você aprenderá uma diversidade de receitas de baixo custo. Aproveite nossas dicas e surpreenda-se com a variedade de sabores e delícias.

Dicas valiosas para boa alimentação

Nutrição e sabor devem caminhar juntos quando o assunto é alimentação saudável. Por isso, o Mesa Brasil Sesc preparou esta coletânea de receitas que utilizam alguns dos itens alimentícios doados pelo Programa.

O Mesa espera que, com esta publicação, você possa utilizá-los em todo o seu potencial, aproveitando seus nutrientes e alcançando resultados saborosos, com baixo custo. Por isso, além das receitas, você confere também dicas de preparo dos alimentos – cozimento, congelamento, higiene, entre outros cuidados.

Cozimento a vapor

O cozimento a vapor é uma ótima maneira de preparar legumes e verduras preservando seus nutrientes. Use uma panela comum com um escorredor de arroz ou peneira (não pode ser utilizado utensílio de plástico).

A cuscuzeira (panela utilizada para fazer cuscuz) também pode ser usada.

É só colocar, aproximadamente, 2 dedos de água na panela, acoplar o escorredor ou a peneira e levar ao fogo. Quando a água ferver, colocar os vegetais no escorredor, sem entrar em contato com a água, e tampar a panela para cozinhar.

Após cozidos, se não forem servidos imediatamente, devem ser mergulhados em vasilha com água filtrada gelada, para interromper o cozimento e evitar maiores perdas de vitaminas e minerais.

Congelamento

Frutas, verduras e legumes podem ser congelados para serem utilizados posteriormente.

Regras básicas para congelar alimentos:

- Escolha alimentos de ótima qualidade.
- Condicione com muito cuidado os alimentos a serem congelados e retire todo o ar de dentro das embalagens. O ar prejudica o processo de congelamento.
- Identifique com uma etiqueta o nome do alimento, a quantidade, a data de validade e a data do congelamento.
- Congele o alimento imediatamente após colocá-lo nas embalagens apropriadas.
- Congele em porções que sejam utilizadas de uma só vez.
- Conserve os alimentos congelados a uma temperatura de -18°C , ou menor (temperatura de freezer/congelador).

- Observe constantemente o prazo de validade dos alimentos.
- Mantenha uma lista dos alimentos estocados, evitando assim que o freezer seja aberto desnecessariamente.

Você sabia que os vegetais, incluindo talos e folhas, podem ser congelados por um processo chamado branqueamento?

O congelamento de hortaliças requer cuidados especiais. O branqueamento é um tratamento térmico que tem a finalidade de inativar substâncias chamadas de enzimas, que poderiam causar reações de deterioração, como o escurecimento. As reações enzimáticas são responsáveis por alterações sensoriais (cor, cheiro, consistência, aroma) e nutricionais, principalmente no período de estocagem.

O primeiro passo é a lavagem da hortaliça. Lave-a bem em água potável corrente para eliminar todos os resíduos, como terra, insetos, etc.

Conforme o tipo de vegetal/legume, você deverá cortar em pedaços menores (ex.: brócolis, batata, cenoura, couve-flor).

O branqueamento: passo a passo

1. Mergulhe os vegetais em água fervente.
2. Espere que a água torne a ferver.
3. Retire os vegetais da água fervente e proceda imediatamente ao resfriamento, mergulhando esses vegetais em uma vasilha com água potável gelada.
4. Retire os vegetais da água gelada, seque em papel absorvente ou deixe secar naturalmente.
5. Coloque imediatamente nas embalagens adequadas e leve-os ao freezer/congelador.

Obs.: não confunda branqueamento com preparação definitiva. O vegetal branqueado não está pronto, mas apenas protegido para uma longa estocagem. Os alimentos branqueados devem ser descongelados diretamente no fogo. Nunca devem ser descongelados à temperatura ambiente.

Outros métodos de congelamento

Congelamento em recipiente aberto - FRUTAS:

- Lave as frutas e deixe escorrer até secar.
- Espalhe as frutas, em camada única, em assadeira ou prato raso.
- Coloque no freezer e espere que as frutas congelem.
- Depois de congeladas, coloque-as em embalagens adequadas para congelamento. Lembre-se de retirar todo o ar!
- Ideal para: morango inteiro, amora, laranja, limão, mexerica.

1. Método do açúcar seco - FRUTAS:

- Lave as frutas e deixe escorrer até secar.
- Passe delicadamente as frutas em açúcar branco, utilizando cerca de 100 g de açúcar para cada ½ kg de fruta.
- Acondicione as frutas em embalagens plásticas ou de vidro resistente (não utilize saco plástico, papel filme ou papel alumínio).
- Ideal para: abacaxi, morango cortado, gomos de mexerica.

2. Método da calda de açúcar - FRUTAS:

- Prepare calda de açúcar com 250-500 g de açúcar e 500 ml de água; deixe levantar fervura, mexa, tire do fogo e deixe esfriar bem.
- Lave as frutas e seque bem.
- Acondicione as frutas em recipientes plásticos rígidos (potes).
- Cubra todas as frutas com a calda fria ou gelada e coloque no freezer para congelar.
- Após descongelamento, as frutas devem ser cozidas em fogo brando em sua própria calda. Outra opção é cozinhá-las antes do congelamento.
- Ideal para: ameixas, damascos, cerejas (evita que a casca da fruta fique dura), pêssego sem casca, pera.

3. Método do purê - FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES:

- Frutas cozidas ou frescas, legumes e verduras podem ser transformados em purê, passando-os no liquidificador ou na centrífuga ou na peneira.
- O uso de açúcar é opcional para as frutas, já que não age como conservante no processo de congelamento.
- A consistência do purê não deve ser líquida demais.
- Devem ser acondicionados em recipientes não metálicos pequenos.

- Os purês podem ser utilizados para preparar sorvetes, gelatinas, musses, suflês e coquetéis de frutas, ou ainda como calda para acompanhar sobremesas.
- Ideal para quase todas as frutas, inclusive as bem maduras. Maças ficam ótimas.
- Para alguns legumes, como cenoura, e hortaliças, como brócolis e couve-flor, talvez seja preciso acrescentar uma ou mais colheres de água, para obter uma textura homogênea e cremosa.
- Para utilização dos purês congelados, pode-se usar o micro-ondas para descongelar ou mergulhar a embalagem em água quente até amolecer.
- Os purês podem ser utilizados como ingredientes em receitas ou misturados a outros alimentos. Pode-se enriquecer arroz, feijão, molhos, etc.

Cuidados com a higiene dos alimentos

As frutas, as verduras e os legumes devem ser bem lavados, um a um, em água corrente, nunca com detergente. Pode-se separar uma escovinha, de uso exclusivo para os alimentos, para auxiliar na retirada de sujeiras das cascas mais rugosas.

As verduras, os legumes e as frutas que serão consumidos crus e com casca, depois de bem lavados, devem ficar de molho, inteiros e com casca, numa solução clorada preparada da seguinte forma:

- Para cada 1 litro de água, acrescente 1 colher (sopa) de água sanitária pura.

Os alimentos devem ser deixados de molho por 15 minutos. Após o tempo do molho, retire da solução e enxágue em água filtrada.

A água sanitária deve apresentar, em seu rótulo, a indicação para higienização de frutas, verduras e legumes e não pode ter em sua composição detergente, fragrâncias e corantes.

A banana é rica em carboidratos e potássio, e também possui vitaminas **A**, **C** e do complexo **B**, cálcio, zinco, fósforo, sódio e pequena quantidade de ferro.

Principais Funções:

- Ajuda a regular o sistema nervoso.
- Dá resistência aos vasos sanguíneos.
- Evita as câibras.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Auxilia no tratamento da diarreia.

Bolinho de chuva de banana

Ingredientes

- 2 ovos;
- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 5 bananas-pratas amassadas com o garfo;
- 1 xícara (chá) açúcar e 2 colheres (sopa rasa) de canela misturados.

Modo de preparo

- Numa vasilha bata os 2 ovos com um batedor, misture o restante dos ingredientes.
- Frite os bolinhos (colher de chá) em óleo não muito quente (150° C).
- Deixe os bolinhos sobre papel toalha e passe na mistura de açúcar e canela.

Bolo de casca de banana com cobertura

Ingredientes

Massa

- 4 bananas (com casca);
- 2 ovos;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de rosca;
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Cobertura

- ½ xícara (chá) de açúcar;
- 1 ½ xícara (chá) de água;
- 4 bananas;
- ½ limão.

Modo de preparo

• Lave as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente as farinhas de rosca e de trigo.

• Mexa bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha. Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos. Para a cobertura, queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente.

Carne com banana

Ingredientes

- 2 bananas;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 tablete de caldo de carne;
- 1 xícara (chá) de talos de brócolis;
- 4 colheres (sopa) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de cebola;
- 1 dente de alho;
- 200 g de carne moída;
- Sal a gosto;
- 1 xícara (chá) de tomate maduro picado;
- 1 colher (sopa) de salsa.

Crepe de banana

Ingredientes

- 3 bananas;
- 1 ovo;
- ½ xícara (chá) de leite;
- 6 colheres (sopa) de açúcar;
- 9 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de óleo.

Modo de preparo

• Descasque as bananas, corte em rodela de aproximadamente 1 cm e afervente na água com o caldo de carne. Retire-as do caldo com uma escumadeira e reserve-as. Ainda na água do caldo, fervente os talos de brócolis até ficarem macios. Reserve. Doure no azeite a cebola e o alho, junte a carne moída e deixe refogar. Tempere com o sal, acrescente os tomates picados, os talos de brócolis com caldo de carne e a salsa. Coloque em um refratário e cubra com as rodela de bananas. Leve ao forno para aquecer as bananas.

Modo de preparo

• Amasse as bananas e misture todos os ingredientes, com exceção do óleo, fazendo uma massa consistente. Unte a frigideira com o óleo e, com o auxílio de uma colher, divida a massa em porções, em formato arredondado, dourando dos dois lados.

Geleia de beterraba com banana

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de beterraba picada;
- 2 xícaras (chá) de banana com casca picada;
- 2 xícaras (chá) de água;
- 2 xícaras (chá) de açúcar.

Merengue de banana

INGREDIENTES

Doce de banana

- ½ xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara (café) de água;
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão;
- 6 bananas-nanicas.

Suspiro

- 2 claras;
- 3 colheres (sopa) de açúcar;
- Suco de limão a gosto.

Creme

- 2 ½ xícaras (chá) de leite;
- 2 colheres (sopa) de amido de milho;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 2 gemas;
- 1 colher (chá) de margarina.

Modo de preparo

- Bata no liquidificador a beterraba, a banana e a água. Coloque em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo para engrossar até o ponto de geleia.

Modo de preparo

- Em uma panela, coloque o açúcar para derreter. Acrescente a água. Adicione o limão e as bananas cortadas em rodelas. Reserve. Bata no liquidificador todos os ingredientes do creme e leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar. Para o suspiro, bata as claras em neve, acrescente o açúcar aos poucos e continue a bater até ficar firme.
- Coloque as gotas do suco de limão. Despeje o creme numa fôrma refratária, cubra com doce de banana. Espalhe o suspiro e leve ao forno apenas para dourar. Sirva gelado.
DICA: bata o suspiro e coloque na geladeira para não decantar.

Muffins de banana

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de canela em pó;
- 1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio;
- 3 ovos inteiros;
- 3 xícaras (chá) de banana madura amassada (pode ser nanica ou prata);
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha;
- 1 xícara (chá) nozes ou amendoim.

Modo de preparo

- Numa tigela, vá peneirando o açúcar, a farinha de trigo, a canela em pó e o bicarbonato de sódio.
- Acrescente os ovos inteiros, as banana madura amassada (pode ser nanica ou prata), as nozes picadas, a óleo e a essência de baunilha.
Mexe bem com o auxílio de uma colher de pau.
- Distribua a massa em forminhas de papel e leve para assar em forno médio por 15 minutos. Se preferir uma fôrma de pão (forma com 23 cm x 9 cm x 5 cm), deve assar por 30 a 40 min ou até ficar dourado. Sempre em forno médio.

Pudim de banana

Ingredientes

- 1 litro de água;
- 1 limão em rodela;
- 10 bananas com casca;
- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 pitada de sal.

Para a calda de especiarias

- 250 g de açúcar;
- 250 ml de água fervente.

Modo de preparo

- Numa panela com água fervente e rodela de limão, cozinhe 10 bananas com as cascas por 10 minutos.
- Retire as bananas da panela, espere esfriar e descasque-as.
- Numa tigela, com o auxílio de um garfo, amasse as bananas descascadas e frias.
- Acrescente os ovos, a farinha de trigo e o sal.
- Misture bem.
- Despeje a massa de banana em uma assadeira de pudim e leve ao forno preaquecido a 180° por 30 minutos.
- Desenforme quando estiver morno e sirva morno ou frio.
- Numa panela em fogo médio acrescente o açúcar sem mexer e deixe até caramelizar.
- Despeje água fervente e cozinhe até o caramelo se dissolver.
- Retire do fogo, deixe esfriar e despeje sobre o pudim.

Rosquinha de banana

Ingredientes

- 2 bananas maduras;
- 1 xícara (chá) de farinha de soja;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- ½ xícara (chá) de açúcar;
- 1 colher (sobremesa) de margarina;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 ovo;
- ½ colher (sopa) de canela em pó;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de óleo para fritar

Torta de banana

Ingredientes

- 3 copos de farinha de trigo;
- ½ copo de açúcar;
- 2 ovos;
- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 7 bananas cortadas em tiras;
- Um pouco de canela.

Modo de preparo

• Amasse as bananas com garfo. Misture aos demais ingredientes, exceto a canela, o açúcar e o óleo, e forme uma massa homogênea. Com essa massa, molde rosquinhas. Leve-as para fritar em óleo quente, deixe escorrer o excesso de óleo em guardanapo e, em seguida, passe-as em mistura de açúcar com canela.

Modo de preparo

• Misture a farinha, o açúcar, os ovos, a manteiga e o fermento e bata bem. A massa estará pronta quando desgrudar do recipiente. Deixe descansar por 10 minutos. Coloque a massa em uma fôrma (não precisa untá-la). Por cima, ponha as bananas cortadas em tiras e polvilhe com canela. Leve ao fogo médio por 30 minutos. Saboreie a torta!

Panqueca de banana

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de leite;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 colher (sobremesa) de fermento;
- 1 pitada de canela em pó;
- 2 bananas maduras amassadas;
- 2 colheres (sopa) de óleo.

Torta cremosa de banana com casca

Ingredientes

Massa

- 9 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- 6 colheres (sopa) de leite.

Recheio

- 12 bananas picadas;
- 12 cascas de banana;
- Canela em pó a gosto;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 5 colheres (sopa) de açúcar;
- 6 colheres (sopa) de achocolatado.

Modo de preparo

- No liquidificador bata o leite, os ovos, a farinha de trigo, o açúcar, o fermento, a canela, a banana e o óleo. Unte uma frigideira antiaderente de 13 cm de diâmetro. Faça as panquecas e doure bem dos dois lados. Sirva quente.

Modo de preparo

- Para a massa, misture todos os ingredientes. Abra a massa com as mãos e forre uma assadeira previamente untada com margarina e enfarinhada com farinha de trigo.
- Para o recheio, pique a casca de banana bem fininha ou triture no processador e leve ao fogo em uma panela com os demais ingredientes. Mexa sempre até cozinhar e desprender do fundo da panela. Deixe esfriar.
- Coloque o recheio sobre a massa que já está na assadeira untada e leve ao forno médio para assar.

Torta de pão com banana

Ingredientes

- Margarina para untar;
- 3 pães de sal dormidos;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- 4 bananas;
- 3 colheres (sopa) de açúcar;
- Canela a gosto;
- 2 ovos.

Modo de preparo

• Unte uma assadeira com margarina. Corte o pão em fatias redondas com espessura de 2 cm. Cubra o fundo da assadeira com metade das fatias de pão, molhe com 1 xícara de leite, coloque por cima as bananas cortadas em fatias e cubra-as com metade do açúcar e da canela. Por cima das bananas fatiadas, coloque mais uma camada de fatias de pão. Umedeça com o restante do leite, acrescente os ovos batidos e polvilhe com o açúcar e a canela restantes. Leve ao forno por 20 minutos.

O mamão possui cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio e vitaminas **A**, **C** e do complexo **B**.

Principais Funções:

- Bom para a visão.
- Auxilia no bom funcionamento intestinal.
- Dá resistência contra as infecções.

O mamão verde deve ser armazenado em lugar fresco e escuro, nunca riscar com faca ou outro objeto. Já o mamão maduro, deve ser colocado na geladeira.

Bolo de casca de mamão

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água;
- 5 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 3 xícaras (chá) casca de mamão.

Bombom de mamão

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de mamão picado;
- 2 xícaras (chá) de abacaxi picado;
- ½ xícara (chá) de glicose de milho;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de margarina;
- 2 ovos;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de margarina para untar;
- 2 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar.

Modo de preparo

• Lave o mamão, descasque e utilize 3 xícaras de casca para fazer o bolo. Leve as cascas ao fogo em uma panela com água. Deixe ferver; depois de frio, bata no liquidificador. Reserve. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata as gemas com o açúcar e a margarina e junte aos poucos a farinha de trigo, intercalando com o mamão batido. Acrescente as claras em neve e, por último, o fermento. Despeje em fôrma untada. Leve para assar em forno médio preaquecido.

Modo de preparo

• Misture o mamão, o abacaxi, a glicose de milho e o açúcar e leve ao fogo baixo por 10 minutos. Retire do fogo, junte a margarina e deixe esfriar. Bata no liquidificador com os demais ingredientes e despeje em assadeira untada e polvilhada com açúcar. • Leve ao forno médio preaquecido e asse por aproximadamente 40 minutos

Ensopado com casca de mamão

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de casca de mamão picada;
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 1 dente de alho;
- 4 colheres (sopa) de óleo;
- 1 kg de músculo picadinho (ou outra carne);
- 2 folhas de louro;
- Sal a gosto;
- 4 xícaras (chá) de água;
- 2 colheres (sopa) de salsa com talos;
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta.

Geleia de casca de fruta

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de casca de mamão;
- 2 unidades de casca de maçã;
- 2 unidades de casca de goiaba;
- 2 unidades de casca de pera;
- 3 xícaras (chá) de água;
- 8 colheres (sopa) de açúcar.

Obs.: Você pode substituir as cascas de maçã, goiaba e pera por cascas de outras frutas.

Modo de preparo

- Escalde as cascas de mamão e reserve-as na geladeira. Em uma panela de pressão, doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente a carne, o louro, o sal e a água. Tampe a panela de pressão e deixe cozinhar até que a carne fique macia. Desligue o fogo e espere que a pressão acabe para abrir a panela. Volte ao fogo, junte a salsinha, o molho de pimenta e as cascas de mamão.
- Tampe a panela e deixe cozinhar por mais alguns minutos.

Modo de preparo

- Coloque em uma panela 2 xícaras (chá) de água e as cascas de maçã, pera e goiaba.
- Deixe ferver até amolecer e reserve. Em outra panela, coloque as cascas de mamão com 1 xícara de água e deixe ferver até amolecer. Após o cozimento, despreze a água e reserve a casca de mamão. Despeje as cascas de frutas com a água e a casca do mamão no liquidificador, batendo até formar um purê. Em uma panela, misture o purê de cascas de frutas com o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geleia.

Molho de mamão

(para substituir o molho de tomate)

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de mamão;
- 1 colher (sopa) de cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 5 colheres (sopa) de polpa de tomate.

Polenta de mamão

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de mamão;
- 6 colheres (sopa) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 2 xícaras (chá) de água;
- Sal a gosto;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo.

Molho

- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 1 colher (sopa) de cebola;
- 1 dente de alho;
- 200 g de carne moída;
- 1 xícara (chá) de tomate;
- Sal a gosto;
- 2 colheres (sopa) de salsinha.

Modo de preparo

- Bata o mamão no liquidificador e reserve.
- Doure a cebola e alho no óleo e acrescente o mamão batido e a polpa de tomate. Tempere com sal.

O molho de mamão pode ser utilizado para macarrão, carnes, etc.

Modo de preparo

- Bata o mamão no liquidificador e reserve. Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, acrescente o mamão batido, a água, verifique o sal e deixe ferver. Coloque a farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Deixe cozinhar por alguns minutos. Coloque essa massa em um refratário. Reserve. À parte, para o molho faça um refogado com os demais ingredientes, cubra a polenta e leve ao fogo para aquecer.

Torta de mamão

Ingredientes

Massa

- 1 pacote de bolacha maisena;
- 1 colher (sopa) de achocolatado;
- 4 colheres (sopa) de margarina;

Recheio

- 4 gemas;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 3 colheres (sopa) de maisena;
- 1 xícara (chá) de água;
- 3 xícaras (chá) de polpa de mamão;
- 2 xícaras (chá) de água;
- 1 colher (sopa) de margarina.

Calda

- 1 xícara (chá) de açúcar;
- ½ xícara (chá) de água.

Modo de preparo

• Triture a bolacha no liquidificador. Em um recipiente, junte a bolacha triturada, o achocolatado e a margarina, amassando até dar liga. Forre o fundo de uma fôrma de fundo falso com essa massa. Reserve. Bata no liquidificador as gemas, o açúcar, a maisena e 1 xícara (chá) de água até obter um creme homogêneo. À parte, leve a polpa de mamão para ferver em 2 xícaras (chá) de água. Despeje a mistura do liquidificador na polpa fervida e cozinhe, mexendo sempre, até obter um creme espesso. Tire do fogo, acrescente a margarina e misture bem. Para a calda, acrescente o açúcar sem mexer numa panela, em fogo médio e deixe até caramelizar. Despeje a água fervente e cozinhe até o caramelo dissolver. Despeje o creme sobre a massa, deixe esfriar, leve para gelar e cubra com calda na hora de servir.

Dica: o mamão tem propriedades laxativas.

