

NHOQUE DE BIOMASSA E MANDIOQUINHA

receita da Chef Martha Tatini (sem glúten, sem lactose, sem ovos)

Ingredientes:

500 ml de molho de tomate orgânico pronto
200 gramas de biomassa de banana verde
300 gramas de mandioquinha orgânica
100 gramas de farinha de arroz integral orgânica
3 colheres (sopa) de azeite extra virgem
Sementes de girassol torradas (opcional)
Salsinha e cebolinha a gosto
Sal e masala a gosto

Modo de preparo do nhoque:

Faça ou adquira um molho de tomates orgânico de sua preferência, esquento em uma panela e reserve. Faça um purê com a mandioquinha e a biomassa e tempere a gosto. Coloque a farinha de arroz integral apenas para dar liga na massa. Em um refratário coloque molho na base, faça pequenas bolinhas da massa e arrume no refratário e cubra com molho. Coloque sementes de girassol torradas para enfeitar e leve ao forno.

Modo de preparo da biomassa:

Coloque as bananas verdes inteiras e lavadas em uma panela de pressão com a água já fervendo. Cozinhe por de 10 a 15 minutos, até ficar cozida, mas firme. Retire com cuidado e, ainda quentes, separe a polpa (biomassa) da casca.

Transfira a polpa da banana verde ainda quente em um processador. Caso precise, jogue água fervida. Bata até formar uma massa. Coloque em recipientes para congelar.

Rendimento: 4 porções

Valor nutricional: magnésio, potássio, ferro e manganês.

Informações importantes para a saúde:

A biomassa é rica em fibras e ajuda nos diversos problemas de digestão. Contém ainda 29% de amido resistente (AR), carboidrato que auxilia na proliferação das bactérias probióticas dentro do organismo.

"O amido combinado com mandioquinha facilita ainda mais a digestão", explica Marta. O tomate, rico em minerais, principalmente em potássio, ajuda no controle da pressão arterial elevada e no tratamento da retenção de líquidos.

Contém também manganês, importante na formação da estrutura óssea, ferro, magnésio e fósforo.

As substâncias mais importantes dessa fruta são os pigmentos vermelhos conhecidos como licopeno, que, segundo estudos científicos, podem reduzir o risco de vários tipos de câncer, como o de próstata.

A chef explica que o tomate em molho é ainda mais benéfico pois concentra melhor as propriedades. "A combinação do molho com a massa, além de deliciosa, faz com que o organismo assimile melhor os nutrientes da mistura devido as qualidades existentes nesse fruto."

Martha Tatini é eco chef de Gastronomia Orgânica e professora e mestre em Educação Alimentar e Ambiental, especializada em gastronomia natural, ayurvédica e orgânica. Realiza buffets orgânicos, consultoria e entrega de refeições orgânicas gourmet.

e-mail: marthatatini@uol.com.br Telefone: 0/xx/11/95385-5292 Acesse o site www.taiobagastronomia.com