

AEBE y La Escuela de los Chefs unieron esfuerzos para investigar y publicar la primera Guía Culinaria del Banano, donde se presenta la historia de su consumo y las opciones de preparación que tiene esta fruta, producto insignia de la exportación ecuatoriana. A continuación les presentamos las diferentes masas que se pueden obtener del banano verde y sus diferentes usos en preparaciones.

**MASAS BASE** Las bananas se han machacado, batido, molido y licuado con diferentes grados de éxito; su porcentaje alto en almidón y bajo en líquidos, permite obtener una consistencia manipulable para trabajar a mano, categorizada como “masa base”, que son las texturas de masa que se utilizan como base para preparaciones culinarias. Las masas base se las pueden definir como bien elaboradas, dependiendo del uso y la materia prima de calidad que aseguran una experiencia sensorial de fuertes y frescos sabores, así como de texturas diversas en la boca. La técnica del desarrollo de masas se muestra como un abanico de usos del banano más allá de las texturas, cromatismos y respuestas sensoriales (olor y sabor) subjetivos con relación a las experiencias.

**MASA MOLIDA** Base de banano verde crudo. Estas masas se desarrollan con el banano verde y son utilizadas para combinaciones de empanadas, buñuelos, rellenos, papillas y en masas de panadería por su aporte en almidón a la preparación.

Procedimiento:

- Pelar los bananos verdes.
- Moler dos veces.
- Conservar al vacío al instante para evitar la oxidación. Vida útil: cuatro semanas en una temperatura de 0 °C a 4 °C.

**MASA LICUADA** Base de banano verde y maduro crudo. Su alto contenido de almidón le da una aplicación de espesante, perfecto para sopas o salsas; a su vez, permite aumentar la viscosidad, dar cuerpo y estabilidad a las preparaciones, que pueden ser dulces o saladas.

Procedimiento: • Pelar los bananos. • Moler y proceder a licuar. • Conservar al vacío al instante para evitar la oxidación. Vida útil: cuatro semanas en temperatura de 0 °C a 4 °C.

**BASE DESHIDRATADA** Base de banano verde y maduro. El desarrollo de esta técnica le permite al banano ser un reemplazo de la harina común, también llamada harina para masas. Si bien no es una masa, su uso requiere la incorporación de humedad, lo que desencadena en una masa. Siendo más fina para sus aplicaciones Gluten Free, también puede ser utilizada como base espesante, principalmente para preparaciones dulces o alcanzar el equilibrio en las recetas de sal.

Procedimiento: • Pelar los bananos. • Filetear las bananas en crudo y extenderlas en bandejas. Para el banano maduro otra opción es reemplazar los bananos fileteados por la masa licuada antes mencionada. • Deshidratar a 50 °C - 70 °C por 12 a 24 horas, dependiendo del grosor del corte. • Procesar o moler hasta obtener un polvo. • Reservar en un lugar seco. Vida útil: ocho a 16 semanas

Importante: En las aplicaciones la base de banano verde deshidratado se expresa como harina de banano.

**MASA COCIDA** Base de banano verde y maduro. Esta masa es utilizada para combinaciones de empanadas y buñuelos. Al momento de cocinar el producto se aplica la técnica de hervido o asado, que luego de ser pasado dos veces por el molino asegura una textura sin grumos.

Procedimiento: • Cocinar los bananos con cáscara: hervidos o asados. • Retirar la cáscara y, en caliente, pasar el producto por el molino o por un pasapurés. • Dejar enfriar. • Conservar al vacío. Vida útil: cuatro semanas en una temperatura de 0 °C a 4 °C.

Para conocer más sobre los diferentes usos de estas masas y más preparaciones con banano, descarga nuestra Guía Culinaria del Banano en [www.aebe.com.ec/guiaculinaria](http://www.aebe.com.ec/guiaculinaria)