Kelly Frimmel
Nutricionista · 87113

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Rica em amido resistente (uma substância que não é digerida pelo corpo) e que pode servir de alimento para os micro-organismos que vivem na microbiota do intestino. Seu papel é similar ao das fibras, permitindo regular o trânsito intestinal e a manter a saciedade por mais tempo. Possui ação prebiótica, auxilia na prevenção de diabetes e doenças cardíacas.

10 minutos
15 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 cacho de bananas verdes (ou 10 bananas)
- Água suficiente para cobrir as bananas

MÉTODO DE PREPARO

1º Lave as bananas com a casca utilizando água corrente e uma esponja.
2º Ferva a água em uma panela de pressão. Quando começar a ferver, coloque as bananas com casca e tampe a panela.
3º Ao começar a chiar, conte oito minutos, desligue o fogo e espere a pressão sair.
4º Retire as polpas das bananas ainda quentes e bata no liquidificador com um pouco da água em temperatura ambiente (o mínimo necessário para ficar cremoso).
5º Coloque a massa em um recipiente fechado e leve à geladeira (consumir em até 3 dias) ou porcione nas forminhas de gelo e leve ao congelador (consumir em até 3 meses).
6º Não fica com gosto de banana, então pode ser utilizada em: vitaminas, sopas, caldos, feijão, massa de bolos/panquecas. Para efeito prebiótico, utilizar todos os dias ao menos 2 colheres de sopa.
7º Não fica com gosto de banana, então pode ser utilizada em: vitaminas, sopas, caldos, feijão, massa de bolos/panquecas. Para efeito prebiótico, utilizar todos os dias ao menos 2 colheres de sopa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (2000 g)	% DDR
ENERGIA	45 kcal	890 kcal	45 %
CARBOIDRATOS	11 g	228 g	76 %
PROTEÍNA	1 g	11 g	15 %
GORDURA	0 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	26 g	104 %
SÓDIO	1 mg	17 mg	1 %