

**PUDIM COM BIOMASSA DE BANANA VERDE - SEM LACTOSE**

Esse pudim fica com uma textura maravilhosa. Sua porção de prebiotico diária e com sabor delícia.

 40 minutos 50 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de batata doce amassada purê (510 g)
- 30 gramas de açúcar de Coco (2 colheres de sopa)
- 1/2 xícara de biomassa de Banana Verde (75 g)
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 15 gramas de óleo de coco (1 col sopa)
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha - Opcional (2 g)
- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 1 colher de sopa de rasps de casca de limão, crua (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Unte uma fôrma para pudim com óleo de coco, despeje o conteúdo do liquidificador e cozinhe o pudim em fogo baixo, em banho-maria, por 40 minutos ou até que esteja totalmente assado.
- 3º Deixe esfriar, retire da fôrma e leve à geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DDR
ENERGIA	145 kcal	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	16 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	10 %
GORDURA	7 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	81 mg	145 mg	6 %