

**FAROFA DE BANANA DA TERRA**

Acompanhamento [Carboidrato]

**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de banana da terra crua (100 g)
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de mandioca tipo grossa (64 g)
- 1 colher de chá de tempero a base de sal (6 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Fatie a banana da terra em pedaços grossos e doure na frigideira UNTADA com manteiga ou outra gordura de sua preferência.
- 2º Virando de tempos em tempos até dourar todos os lados.
- 3º Retire da frigideira e reserve.
- 4º Doure a cebola e o alho picados na mesma frigideira.
- 5º Acrescente a farinha de mandioca e deixe torrar levemente.
- 6º Acrescente a banana preparada anteriormente e finalize como preferir [sal, páprica, pimenta].

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	190 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	47 g	16 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	996 mg	42 %