

BIOMASSA DE BANANA VERDE



A biomassa de banana-verde é uma massa feita a partir da banana-verde cozida, e tem a textura parecida com a de um purê. Essa biomassa tem um amido resistente, que nada mais é que um prebiótico considerado um alimento funcional. O consumo diário da biomassa de banana-verde é capaz de trazer vários benefícios para a nossa saúde.

 15 minutos 15 minutos 35 porções

INGREDIENTES

- 12 unidades pequenas de banana, crua, verde [1212 g]
- 1 litro de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a banana-verde do cacho com a ajuda de uma faca ou tesoura. Lave as bananas e leve para a panela de pressão com água suficiente para cobri-las. Tampe a panela, leve à pressão e, quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por 08 minutos.
- 2º Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.
- 3º Abra a panela de pressão com cuidado, retire as bananas e abra a banana com a ajuda de uma faca.
- 4º Retire a polpa, leve ainda bem quente no liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa.
- 5º Caso prefira, coloque a biomassa em forminhas de gelo e leve ao congelador. Você pode usar os cubinhos de biomassa nos sucos ou shakes.
- 6º Dica: A biomassa pode ser utilizada para fazer mousses, cremes, iogurtes...
- 7º Validade: 3 meses no congelador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	31 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	13 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %