

**CEVICHE DE BANANA DA TERRA** 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades grandes de banana da terra crua (200 g)
- 35 gramas de alho poró
- suco de 1 laranja Bahia
- suco de 1 limão tahiti
- 74 gramas de cebola roxa picada (1 unidade)
- 30 gramas de coentro (1/4 maço)
- 1 unidade de pimenta dedo-de-moça
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)
- sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o alho-poró em rodelas finas e pique bem a cebola. Pique também a pimenta sem as sementes e o coentro e corte as bananas em tiras.
- 2º em uma frigideira, coloque o fio de azeite somente para untar a frigideira. coloque as bananas e deixe fritar até ficarem levemente tostadas. Retire as bananas do fogo e deixe esfriar.
- 3º Com as bananas já frias pique-as em cubos pequenos. Em um bowl coloque as banas, a cebola, o alho-poró, a pimenta, o coentro, o suco de laranja e o suco do limão. Tempere com sal. Mexa bem, mas devagar e deixe apurar os sabores na geladeira por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (248 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	230 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	22 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	47 mg	116 mg	5 %