



PURÊ DE BANANA DA TERRA

Experimente com Filé de Peixe

 30 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades grandes de banana da terra crua (600 g)
- 100 gramas de caldo de Legumes [Fundo de Vegetais]
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g) - à gosto
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca (2 g) - à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela com água, cozinhe as bananas inteiras, com casca, cerca de 30 minutos, até estarem macias. Escorra, descasque. Bata no liquidificador - se necessário, acrescente um pouco do caldo de legumes, até o purê ficar homogêneo. Junte o suco de limão, ajuste o sal e a pimenta à gosto. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	28 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	21 mg	16 mg	1 %