

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Substituto para a farinha branca, pode ser usado em preparações doces e salgadas.

🕒 35 minutos

🕒 40 minutos

🍽️ 36 porções

INGREDIENTES

- 12 unidades médias, de banana extremamente verde e dura [480 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe as bananas e mantenha os talos.
- 2º Higienize as bananas.
- 3º Em uma panela de pressão ferva a água.
- 4º Assim que levantar fervura, adicione as bananas verdes, com casca.
- 5º Se sua panela de pressão for de 4,5 litros faça metade de cada vez.
- 6º A água deve estar fervendo para que haja o “choque térmico”.
- 7º Tampe a panela e deixe em fogo alto até começar a pressão. Assim que a pressão iniciar, diminua o fogo e conte 8 minutos.
- 8º Desligue e retire a pressão.
- 9º Quando a pressão sair por completo, retire as bananas uma a uma e em seguida com a ajuda de um garfo e uma faca, tire as cascas de cada banana quente.
- 10º Coloque em um liquidificador ou processador e bata [as bananas não podem esfriar], a massa [biomassa] fica espessa.
- 11º Se optar por liquidificador bata 3 bananas por vez para não forçar o motor.
- 12º A biomassa pode ser conservada na geladeira por até 4 dias em potes higienizados.
- 13º Se preferir congelar, assim que bater as bananas coloque-as em forminhas de gelo e deixe no freezer, assim que congelar transfira para um pote hermético os cubinhos de biomassa e mantenha em freezer por até 4 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [9 g]	% DDR
ENERGIA	61 kcal	5 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	16 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %