



PURÊ DE BANANA DA TERRA

 30 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades grandes de banana da terra crua [600 g]
- 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, 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 [65 g]	% DDR
ENERGIA	121 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	32 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	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	24 mg	16 mg	1 %