

FAROFA DE AVEIA COM BANANA DA TERRA

12.5 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana da terra crua [100 g]
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru [47 g]
- 1 colher de sopa cheia de manteiga com sal [20g]
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó [3 g]
- Pimenta do reino á gosto
- Cheiro verde á gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Prepare a banana: Descasque e corte a banana-da-terra em cubinhos pequenos. Doure a banana: Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga e adicione a banana. Deixe dourar por 3 a 5 minutos, mexendo de vez em quando. Retire e reserve. Refogue a cebola: Na mesma frigideira, adicione um pouquinho mais de manteiga (se necessário) e refogue a cebola até ficar macia e levemente dourada. Adicione a aveia: Acrescente a aveia em flocos, o sal, a cúrcuma e a pimenta-do-reino. Mexa bem e deixe tostar por cerca de 2 a 3 minutos, mexendo sempre pra não queimar. Finalize: Volte a banana dourada para a frigideira, misture tudo e desligue o fogo. Finalize com cheiro-verde picado. Sirva: Sua farofa de aveia com banana-da-terra está pronta!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [15 g]	% DDR
ENERGIA	213 kcal	32 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	36 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	1 %
Gordura	11 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	64 mg	10 mg	0 %