

**BIOMASSA DE BANANA VERDE**

Acompanhamento ou recheio

🕒 20 minutos

🕒 15 minutos

🧊 25 cubos de gelo

INGREDIENTES

- 8 unidades médias de banana, crua [944 g] - 1 cacho - Bananas verdes

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lavar as bananas com casca, uma a uma, com água e sabão
- 2º Enxaguar bem as bananas
- 3º Colocar água em uma panela de pressão e deixe ferver
- 4º Em seguida, colocar as bananas com cuidado para não se abrir uma a uma dentro da panela
- 5º Ao início da pressão, deixar por mais 8 minutos e em seguida desligar o fogo
- 6º Esperar escapar o vapor naturalmente
- 7º Com as bananas ainda mornas vá retirando as cascas e colocando em um liquidificador
- 8º Adicionar água da cocção no processo para atingir uma massa espessa
- 9º Guardar na geladeira ou em cubos de gelo para engrossar molhos e sucos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUBOS DE GELO (20 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	23 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	2 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %