



### BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ajuda a reduzir o colesterol, Ajuda a controlar a diabetes Promove Satedade Melhora o Funcionamento do intestino Aumenta as bactérias boas do intestino

 20 horas 18 horas

## INGREDIENTES

- 4 bananas verdes (comprada em feira, sacolão ou mercado)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lavar as Bananas Verdes em água corrente, Colocar as bananas na panela de pressão, e deixar pegar pressão. Após, desligar o fogo, e retirar as bananas. Separar no prato a polpa da casca. Com a polpas, colocar no liquidificador com 1 litro de água morna. Bater até ficar cremoso. Colocar nos potes, e comer 1 colher de sobremesa por dia Podendo colocar nos caldos de feijão ou molhos para dar cremosidade.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	—	—