

RECEITA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

BIOMASSA DE BANANA VERDE

 20 minutos 40 minutos

INGREDIENTES

- 15 unidades médias de banana, crua (1770 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º corte as pontinhas da banana [sem que apareça a polpa]
- 2º ponha a ferver na panela de pressão agua até cobrir metade da panela [suficiente para cobrir as bananas]
- 3º acrescente as bananas na água fervente e feche a panela de pressão.
- 4º quando iniciar a fervura, conte 8 min e desligue o fogo deixando a panela fechada até que possa abrir sem forçar.
- 5º retire as bananas e descasque-as. Coloque para bater no liquidificador as polpas de banana ainda quente e acrescentando água aos poucos até obter uma pasta.
- 6º Pode guardar na geladeira por até 4 dias ou congelar por até 60 dias. Utilize em preparações.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	89 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	1 mg	0 %