

Há muito tempo atrás descobriram que banana verde é um ingrediente maravilhoso na cozinha do mundo FIT...

Existem muitos benefícios adquiridos através do seu consumo, além de também possuir uma versatilidade enoorme na produção de receitas.

É sempre bom ter porções na geladeira ou no congelador!



Vamos à receita?

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Autor: Nathália Araujo

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 10 mins

Tempo Total: 25 mins

Rendimento: 4 potes de 200ml

Ingredientes

- 8 bananas verdes (verdes MESMO)
- 1 L de água aproximadamente

Como faz?

1. Corte a banana verde do cacho, de preferência de um forma que não apareça a polpa da fruta.
2. Lave as bananas e coloque na panela de pressão com água até cobrir.
3. Tampe e leve à pressão e quando começar a chiar deixe fervendo por 8-10 minutos.
4. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.
5. Retire as bananas, descasque e transfira para um liquidificador.
6. Bata até virar uma pasta cremosa!!
7. Guarde na geladeira por 4 dias ou no congelador por 3 meses!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!



#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.