

PURÊ DE BANANA DA TERRA

INGREDIENTES

4 bananas da terra
1 cebola média
3 dentes de alho
1 xícara de água
cebolinha e sal a gosto
1 colher de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo de coco.

Em seguida, acrescente as bananas cortadas em pedaços médios, para facilitar o cozimento.

Deixe para misturar as bananas com o tempero um pouco e, logo em seguida, acrescente a água.

Tampe a panela e deixe cozinhar por uma média de 10 minutos.

Após o tempo, retire do fogão e amasse todos os ingredientes.

Devolva a panela para o fogão, acrescente cebolinha e sal a gosto e mexa o purê até atingir a textura desejada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14855-pure-de-banana-da-terra.html>