

# 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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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