

BIOMASSA DA LEILA C

INGREDIENTES

1 penca de qualquer banana verde

2 litros de água fervente

MODO DE PREPARO

Coloque mais da metade da água em uma panela de pressão e aguarde ferver.

Enquanto aguarda a água ferver corte as bananas verdes da penca, deixando-as fechadas, o corte não pode expor nenhuma parte da banana.

Lave cada uma delas com água e sabão, use esponja nova.

Quando a água ferver, acrescente as bananas limpas e feche a pressão, por 10 minutos.

Apague o fogo e aguarde o fim do ruído da pressão.

Abra a panela e retire as bananas uma a uma, abrindo-as com talheres.

Coloque no liquidificador e bata com água até que se transforme em uma pasta.

Coloque em potes ou cubas de gelo e congele.

Vá descongelando e utilizando no preparo de sucos, caldos, molhos, bolos, sopas, almôndegas, panquecas e etc.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26188-biomassa-da-leila-c.html>