

# GANACHE DE BIOMASSA

## INGREDIENTES

1 barra de chocolate 70% cacau

2 bananas maduras para picar

6 bananas verdes

água

sementes de chia

## MODO DE PREPARO

Para fazer a biomassa de banana verde, basta colocar as 6 bananas verdes com casca para cozinhar na panela de pressão por 10 minutos e colocar uma quantidade de água acima das bananas.

Desligue da panela de pressão, retire as cascas, pique as bananas e bata no liquidificador com pouca água, apenas o suficiente para virar uma "pasta grossa" e reserve.

Derreta a barra de cacau em banho-maria, despejar a biomassa e misturar no fogo baixo.

Despeje a mistura em um potinho de vidro, espere esfriar e coloque na geladeira por 30 minutos. Pronto, está pronta sua ganache mais saudável, eu gosto com bananas maduras picadas e sementes de chia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26578-ganache-de-biomassa.html>