

BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

1 dúzia de bananas nanica ou prata extremamente verdes e duras

MODO DE PREPARO

Separe as bananas e mantenha os talos.

Higienize as bananas.

Em uma panela de pressão ferva a água.

Assim que levantar fervura, adicione as bananas verdes, com casca.

Se sua panela de pressão for de 4,5 litros faça metade de cada vez.

A água deve estar fervendo para que haja o “choque térmico”.

Tampe a panela e deixe em fogo alto até começar a pressão. Assim que a pressão iniciar, diminua o fogo e conte 8 minutos.

Desligue e retire a pressão.

Quando a pressão sair por completo, retire as bananas uma a uma e em seguida com a ajuda de um garfo e uma faca, tire as cascas de cada banana quente.

Coloque em um liquidificador ou processador e bata (as bananas não podem esfriar), a massa (biomassa) fica espessa.

Se optar por liquidificador bata 3 bananas por vez para não forçar o motor.

A biomassa pode ser conservada na geladeira por até 4 dias em potes higienizados.

Se preferir congelar, assim que bater as bananas coloque-as em forminhas de gelo e deixe no freezer, assim que congelar transfira para um pote hermético os cubinhos de biomassa e mantenha em freezer por até 4 meses.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33092-biomassa-de-banana-verde.html>