

Purê de banana

Ingredientes

Bananas verdes - de preferência banana nanica

Modo de preparo

- Separe as bananas e mantenha os talos.
- Lave as bananas com água e sabão.
- Coloque água até a metade de uma panela de pressão e leve para ferver.
- Assim que levantar fervura, adicione as bananas verdes, com casca. 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, abaixe o fogo e conte 10 minutos.
- Depois de 10 minutos de pressão, desligue o fogo e deixe que a panela perca a pressão naturalmente.
- Quando a pressão sair por completo, retire as bananas uma a uma e com a ajuda de um pegador e uma faca, vá abrindo cada banana, bem quente, e vá colocando num processador ou liquidificador. A banana não pode esfriar. As bananas irão virar uma massa bem espessa, a biomassa.
- Coloque em porções individuais e congele.