

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.*