

# Biomassa de banana verde

Ingredientes:

- 8 bananas verde
- Água para cobrir as bananas
- Água filtrada para bater as bananas

Modo de preparo:

1. Retire as bananas do cacho com cuidado, preservando os talos. Lave-as bem.
2. Coloque as bananas na panela de pressão com água o suficiente para cobri-las completamente. Tampe a panela e, quando ela atingir a pressão (começar a chiar), abaixe o fogo e deixe por 8 minutos.
3. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.
4. Com cuidado, abra a panela, retire as bananas ainda bem quente e descasque-as para retirar a polpa.
5. Coloque a polpa em um liquidificador potente ou em um processador e bata com o mínimo de água possível, apenas o suficiente para bater com facilidade e virar uma pasta bem cremosa.
6. Guarde na geladeira por até 7 dias ou separe em porções pequenas individuais (cubos para sucos e 1/2 a 1 xícara para pratos culinários) e congele por até 3 meses.

Rendimento: mais ou menos 5 a 6 xícaras de biomassa.

Obs1.: A quantidade de bananas na panela de pressão vai variar com o tamanho/capacidade da panela de pressão de cada um. A quantidade de água também vai variar com o limite máximo para a altura do líquido de cada panela.

Obs2.: Para descongelar basta deixar a biomassa em temperatura ambiente ou aquecê-la em banho-maria.

Obs3.: A recomendação para consumo é de duas colheres de sopa de biomassa de banana verde por dia.

Obs4.: A biomassa substitui boa parte das receitas que utilizam óleo, maionese, creme de leite ou qualquer outro espessante e não altera ou interfere no sabor do prato. A biomassa de banana verde pode ser usada para: substituir leite em shakes, sucos e vitaminas; substituir o creme de leite no estrogonofe; engrossar caldos e sopas; adicionar ao omelete; fazer molhos; fazer uma “maionese” batendo com azeite; fazer um salpicão com essa “maionese”; fazer bolos, tortas, pães, etc.

Obs5.: A biomassa de banana é uma massa feita da polpa da banana verde cozida e é chamada de biomassa por ser um ingrediente funcional, com características que melhoram as funções biológicas. Ela é rica em amido resistente que é uma espécie de fibra com potente ação prebiótica que estimula seletivamente o crescimento de bactérias benéficas no intestino, melhora o trânsito intestinal, diminui o risco de câncer no intestino, melhora a imunidade, previne o diabetes tipo 2, auxilia no controle do colesterol e triglicerídeos, aumenta a saciedade, ajuda na perda de peso e evita o acúmulo de gordura abdominal.