



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
Terapeuta Holística (CRT-48551)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica

BIOMASSA DE BANANA VERDE

A biomassa de banana verde é rica em Amido Resistente, um tipo de fibra que o nosso corpo não digere mas que alimenta as bactérias boas da microbiota intestinal. Excelente para a diminuir índice glicêmico dos alimentos e para a saúde do nosso intestino (por tanto, a saúde do organismo como um todo).

Pode ser comprada em algumas lojas de produtos naturais ou preparada em casa.



Veja como preparar a biomassa:

1. Lave as bananas verdes com casca (de preferência orgânicas e que não tenham ficado em câmeras, direto do produtor), uma a uma, utilizando esponja com água e sabão e enxágue bem;
 2. Em uma panela de pressão com água fervente (para criar choque térmico), cozinhe as bananas verdes com casca, cobertas com água;
 3. Desligue o fogo após os primeiros 8 minutos, e deixe que a pressão continue cozinhando as bananas;
 4. Espere o vapor escapar naturalmente. Não force o processo abrindo a panela debaixo da torneira;
 5. Ao término do cozimento, mantenha as bananas na água quente da panela;
 6. Coloque a polpa cozida (ainda bem quente) no processador e processe até obter uma pasta bem espessa; pode ser tirada a casca ou apenas as pontas (se for no liquidificador fazer sem a casca, no processador pode ser feita a versão "integral" com casca).
 7. Se não for utilizar imediatamente, deixe esfriar em pirex de vidro na geladeira, corte em porções ou coloque em formas de fazer gelo, e congele. Essa polpa pode ser guardada por 3 a 4 meses no congelador.
- Use uma colher de sobremesa por dia (ou mais, conforme tolerância), misturada na comida (feijão, sopas...) ou bebidas (sucos).

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta / Site: <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>
R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade, 88036-003 Florianópolis - SC