

## RECEITA DE FARINHA DE BANANA VERDE

Pegue meia dúzia (ou uma dúzia, dependendo da sua necessidade) de banana (dizem que a prata é melhor para o objetivo – redução de colesterol, etc)

Sem descascá-las laves-as de maneira que fiquem limpas.

Enquanto você lava as bananas deixe uma panela com água no fogo.

Quando as bananas estiverem limpas e a água da panela quase fervendo, coloque as bananas ainda com a casca na panela e deixe-as lá por 2 minutos

Deixe um escurridor (tipo usado para escorrer a água do macarrão) na pia e vagarosamente vá despejando o conteúdo da panela (água+bananas) no escurridor. Cuidado para não se queimar.

Depois de meia hora as bananas já devem estar secas, então descasque-as e coloque-as num tabuleiro ou prato

As bananas já descascadas devem ser cortadas em rodela,de aproximadamente 6 mm à 8 mm de espessura.

Coloque as rodela numa assadeira e leve ao forno na temperatura fraca.

Deixe algo na porta do forno de maneira de que esta não fique totalmente fechada e a água da banana vá evaporando mais facilmente

Depois de 20 minutos retire a assadeira e vire as rodela para o outro lado. Novamente cuidado para não se queimar. Use um pequeno garfo ou palito para essa operação

Volte ao forno por mais 20 minutos ou até quando você notar que as rodela de banana estejam duras, já totalmente desidratadas

Deixe esfriar bem. Pode colocar a assadeira sobre a pia fria

Quando esfriar, coloque todas as rodela no liquidificador e execute a função “Pulsar”.

Quando você notar que está com a consistência de farinha ou farofa, desligue o liquidificador.

Deixe aberta a tampa do liquidificador para esfriar, pois o atrito do moedor com as rodela fazem-nas esquentar

Quando estiver fria coloque a farinha num recipiente fechado (de preferência de vidro).

Pronto!