

BANANADA PICANTE COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS



15 Minutos



2 Porções



156 Kcal

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas maduras
- Suco de 1/2 limão
- 1 canela em pau
- 3 unidades de anis estrelado
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 pitada de pimenta síria
- 1/2 xícara (chá) de frutas vermelhas

Modo de preparo:

Pique as bananas, regue-as com suco de limão.

Em uma panela, coloque as bananas, a canela em pau e o anis e leve ao fogo.

Junte 1 xícara de água e cozinhe até que a banana desmanche.

Tempere com pimenta.

Em outra panela, coloque as frutas vermelhas e 1 xícara de água. Cozinhe até obter uma calda.

Em 2 tacinhas, coloque o purê de banana e regue com a calda.



CONSUMA®